佛教与心灵教育

——第二届世界青年佛学研讨会主题演讲

『 2012年8月3日上午，香港教育学院 』

主持人致辞：

尊敬的索达吉堪布，尊敬的各位嘉宾朋友，大家好。经过一天的研讨，相信大家都获益匪浅。堪布昨天也讲了：这是一个相互尊重、平等、探求真理的平台，在这个平台上，任何一个人都有宣说自己观点的自由。不管是佛教徒、非佛教徒，还是其他宗教徒，都应该有一颗开放、包容、利他的心，这也是成立“世界青年佛学研究会”的宗旨。

今天上午，我们安排了三场嘉宾演讲，主题是“佛教与心灵教育”。下面，让我们以恭敬的心，有请索达吉堪布开示——

今天是“世界青年佛学研讨会”的第二天，会场上洋溢着欢喜、包容、开放、自在的气氛。今天的主题是“佛

教与心灵教育”，在这样的殿堂，研讨这样的主题，我想在座的和我一样，非常欢喜。



让我感到亲切的是，从主会场这里看去，我们教育学院的整个地形和建筑，有点像拉萨的布达拉宫，只不过布达拉宫是红色，而这里的颜色略有不同。

现在世人都向往布达拉宫，藏族人、汉族人乃至欧美人，大家或徒步或骑单车，或用其他方式前往，去瞻仰布达拉宫，去欣赏藏地的雪山、鲜花、草原和牛羊，并陶醉其中。得自静地的愉悦不同于闹市，然而在我看来，这种愉悦是暂时的，只有深入西藏人的内心世界，才能感受到最美、最真实、最恒久的快乐。

藏地人的快乐之源

藏地人快乐的源泉，是大乘佛教的心灵教育。

在藏地生活成长这么多年，让我深深感到：人们对于外境的追求，其实解决不了内心深层的困惑，而要消除这些，只有借助佛法。以后有机会去西藏，我希望你们在领略那里的山山水水、美丽风光的同时，也走进修行人的心灵殿堂，体验那种快乐自在的境界。

不丹是世界上"幸福指数最高的国家"之一，而你到了青藏高原，从人们的眼神、笑容乃至方方面面也能感受到：原来这里跟不丹是一样的。他们没有过多的欲望和贪婪，生活也从不奢侈，一生平凡却毫无忧虑地活着，这不是很快乐吗？尤其是修行人，自古至今，平和与宁静在他们心里长久延续着。

可能藏地的年轻人已经不了解这种快乐了，和以往的老人不同，他们在西方文化的冲击下，越来越困惑，越来越浮躁，这是令我担忧的地方。我遇到一位美国学者，他从事科研 20 多年，后来去了德国的马普研究院[1]。令我惊讶的是，他竟能说一口流利的藏语。一席畅谈之

[1] 马普研究院，是爱因斯坦呆过很长时间的地方，曾出过 30 多位诺贝尔奖获得者。

余，我不禁感慨：他的藏语如此流利，可能我们很多藏族年轻人都比不了。

这位学者很关心藏传佛教。他认为这一文化宝库属于西藏，更属于全世界，如此心灵妙药值得保护、值得探索。所以十多年来，他一方面常去藏地学藏语，一方面也去跟中央民族学院的老师、同学们沟通，并在长期研究之后，取得了丰硕的成果。

当然，他只是其中的一位，国外还有很多科学家或者知识分子，对西藏的心灵教育正在产生浓厚兴趣。了解到这点后，也让我深感欣慰。

年轻人需要心灵教育

你们作为年轻一代，让你一心追求内在的智慧，可能不太现实，多数人向往的还是外在的物质。我去过一些大学，看到的、了解的，也的确如此。然而，即便你要追求这些，我认为，心灵教育也不可或缺。



大学生正站在人生的十字路口，面对新的方向，有矛盾，也有压力。尤其在以独生子女为主的人群中，不说将来的就业、工作，就是平常生活中，也有意想不到的困难。面对这些，一个人没点勇气，没点心理素养，小小的挫折也成了大障碍，动不动就会想到自杀。

你们考上大学不容易,为什么要轻生？而且还越来越多？就是心灵上的教育不够。

因此，开这个研讨会很有必要。尤其是在香港开，我很想让更多年轻人了解到：在如今，在这么开放的大学里，人们追求的并不都是外在的科技，相反，更加注重内在的伦理道德，更加注重心灵的教育。

今年 7 月的一则新闻中说，内地有 12000 多名学生报考香港的大学，但接收的只有 363 位，其中包括了很多省市的状元。之所以内地学子向往这里，向往国际教育，就是他们已经知道，在将来的世界中，任何知识都将与世界接轨，成为开放的知识，所以首先就把人生定位得高一点。当然，这种高度不是单单指外在，也指内在。

因此，在这样的时节因缘上，大家一起来探讨“佛教与心灵教育”，以求得调整内心的方法，我认为非常适宜。

藏传佛教的四条心灵通则

下面，我为各位讲讲藏传佛教心灵教育中的四条主要通则：贤善人格、出离心、菩提心、无二慧。

1、贤善人格

人格贤善很重要。不论你在校学习也好，今后工作也罢，如果做人很差，即使有再好的学问、再大的能力，可能也派不上用场。

我的上师是法王晋美彭措，他是生死自在的大成就

者、大修行人，将一生奉献给了一切生命。然而，就是这么一位伟大卓越的人物，在总结一生修行经验时却说："无论你是佛教徒、非佛教徒，还是信仰其他宗教者，只要生存于世，就一定要有贤善的人格。"

贤善的人格，做人正直、厚道，有包容心，待人接物时能随顺别人，与人和睦相处，有颗真诚的利他心……这些都是。具有这样的人格有什么意义？法国思想家罗曼·罗兰说："没有伟大的品格，就没有伟大的人，甚至也没有伟大的艺术家、伟大的行动者。"

世间、出世间的道理是相通的，任何成就都依赖于贤善人格。哪怕你拥有再高的学历——硕士、博士、博士后，但没有一颗善良的心，也很难达成自己的心愿。

贤善的人格，往往体现在一些小小的行为上：

有一年，北京大学新生入校。有个学生大包小包地站在学校门口，他想去办手续，但东西太多了，不方便走动。这时，他看见一位老人，便跑过去问："您能不能帮我看包，我去办一下手续？"老人点头答应了。

这一去就是一个多小时。等他回到校门口，老人依然规规矩矩地为他守着包。他取了包，说句"谢谢"就走

了。

开学典礼上，他再次见到了那位老人。此时他坐在主席台上，面前的标牌写着：北大副校长季羡林。

一个人之所以令大众景仰，因为他会默默秉持高尚的行为，平等地尊重每一个生命。

有了这种贤善人格，才有修行佛法的真实基础。正如太虚大师所说："人成，则佛成。"



2、出离心

出离心，是想脱离轮回、获得解脱之心。

对你们来讲，也许专业了一点，但这样也好，就像有个同学讲的："佛法本身的涵义，总以太世俗的方式解释，不一定与之切合。"因此，不妨把术语讲出来。这样的出离心，低一点来说，就是对财物、亲人等不过分贪执。

要知道，无止境的贪婪只会带来痛苦。一套房子不够，两套；一辆车子不够，两辆……急速膨胀的欲望，让城市的道路越来越堵，人也越来越挤。更严重的是，按佛教观点来说，还会引发水灾，近年来各地水患频频跟人的贪欲有莫大关系。

因此，人不可过于贪婪。若以随缘心对待一切，有高尚的精神追求，这样的人生非常自在。

弘一大师出家前叫李叔同，是一位伟大的教育家和艺术家。虽然他的出家让很多人深感诧异，但丰子恺却理解自己的老师，他说："我以为人的生活，可以分作三层：一是物质生活，二是精神生活，三是灵魂生活。物质生活就是衣食。精神生活就是学术文艺。灵魂生活就是宗教。'人生'就是这样一个三层楼……"

对这三种层次，他认为，住在一层楼的人占绝大多

数，能住进第三层楼，进而能享受灵魂生活、考虑生死并为长远的来世作准备的人，是最少的。而弘一大师就是这样的人。

从这里看，出家人其实并不消极，世人若能借鉴他们的知足少欲——简陋的小屋、朴素的生活，能借鉴“低贪”的理念，那么砍伐森林、破坏自然的现象，必将大大减少，这对环保、对人类的和谐生存，不是最大的贡献吗？因此，这个出离心，即使你从浅的层次上理解，也有很大意义，这就是佛教思想的作用。

有人认为：出家人是寄生虫，不劳而获。

这种想法自古就有。佛经里有一则故事：一天，佛陀外出化缘，有一个正在耕种的农民看见了他。农民对佛说：“我是农民，靠种庄稼过活，但是你呢？你天天无所事事，在人前乞讨，这合理吗？”

佛陀告诉他说：“你这样劳作很好，但我也并非无所事事。你种庄稼，是在外面的田地上播种，以后你会收获果实；而我对人说法，是在人们的心田上播下善法种子，他日后会获得解脱之果。”

由此我们不难理解，佛教中的伟大上师们，虽然不

像世人一样在物质上忙忙碌碌，但他们在心灵方面提供的教育，远远超过了农工商及一般官员的贡献。他们将弥足珍贵的佛教思想传播在人间，启发我们的善心，也驱除我们心灵上的痛苦。

所以，是真正的出离心，让出家人甘心于简单的衣食住行。因为在他们看来，名声、财富这些东西，生不带来、死不带去，毫无实义；而唯一要做的，就是解脱轮回的束缚，利益一切众生。

总之，出离心主要对治贪心。如果不能对治这颗贪婪之心，想让世界有一种和平气氛，是不可能的。

3、菩提心

所谓菩提心，就是为令天下一切有情获得究竟圆满正等觉佛果，而发愿修行、成佛之心。

菩提心表现出来是大慈心与大悲心，有了这种心的推动，你会自发地为一切生命去除痛苦、赐予安乐，而且是无条件的。用世间的话讲，也就是无私奉献。

无私奉献很多人做得到。所以，不是大乘修行人才需要菩提心，社会各个层次的人都需要有，有了它，就

能化解人群中强烈的自私理念。昨天下午一位发言人的话很犀利，他说："现在的人为了利益自己不顾一切，对利他却嗤之以鼻。"我想他说得对。不过站得高一点来看，越是如此，越需要利他，因为不论是理念还是经验都告诉我们：利他才是利益自己。

一则报道中说：有人对美国的 1000 名富翁做过调查，谈及财富的获得时，10%的人认为，自己的一切是依靠勤奋努力挣来的；10%的人认为是凭借机遇；而其他 80%的人都相信，这是自己行善利他的果报。

且不说利他的好处，如果你从小受的是以自我为中心的教育，成长中心里装的都是自己，做什么想什么也只为自己，这种毒药般的心态终究会害你一生。

每个人都很聪明的。别人跟你合作，会先看你的人品怎么样，自利心太强的话，别人就不敢合作了。不说合作，一起生活的夫妻，如果一方只爱自己，不考虑对方、不关心家庭，那对方只有离开了。为什么现在离婚率越来越高？事业失败的人也越来越多？大多数就是这个问题——太关心自己了。

有一则故事很有深意：两个朋友同去爬一座高山。

到了山顶时，气温骤降，于是他们便往山下跑，途中见到一个人昏死在路边。

其中一个说：“我们去救他。”

“救他，我们自己就没命了，”另一个说：“算了吧。”

那个好心人不忍，过去救他。

“你要救就救，我不管。”自私的人抛下他们，径自下山了。

好心人背起垂危的人，从山腰上慢慢地往下走。本来他上山的时候穿得很单薄，但此时因为背了个人，倒好像裹了件厚衣服，增加了许多温暖。尽管一路上比较吃力，但终究还是安全下山了。

山下停了一辆救护车，他走过去，发现里面躺着一个人——他的同伴，已经冻死了。

怕连累自己而舍弃别人的人死了，不顾自己而救护别人的人却活着，也许这是杜撰的，也许是个真事，但反复思索之后，联系现实生活，我还是想劝那些好心人：要坚持自己的利他心、慈悲心，暂时遇到些不理解、误解也不要紧，最终会好的。



在大乘修法中，利他心或菩提心对治嗔心。修菩提心时首先要知道，从无始以来，任何一个众生都曾当过自己的父母；为了报答这份生养抚育的恩德，一定要从现在开始，为他们的快乐和解脱奉献一切。

可能是藏传佛教的熏陶，我发现我的很多老师和同学都具有这种认识，这在我们商量做事的过程中看得出来。他们为自己想的不多，心里装的都是别人，都是利他的事情。我相信，这样的人很多很多，世界各地都有，在座的学者中也肯定有。

当然，利他心也分层次。如果不能具有最高尚或中等的利他心，有颗相似的利他心也可以。比如，你实在拿不出真实灿烂的笑容，但考虑到别人的存在，该笑的时候笑一笑，即使是表面上的，也应该是有益的。

如果有人问我什么最珍贵，我会说：利他心最珍贵。

利他的心就像金子一样，它总是闪闪发光，而且具有永恒的价值。如果是一件时尚的衣服、一种时兴的文化、一段流行的音乐、一本畅销的书籍，也许暂时会受到追捧，然而时过境迁，也就没人听、没人看，没什么价值了。但利他心却不会，它永远不会贬值，不会过期，也不会被任何时代所淘汰。

你们有些人来一趟香港，想买些名牌衣服回去，认为不虚此行，然而在我看来，如果你这几天收获到利他心或菩提心这样的人生理念，才是真的不虚此行。

4、无二慧

刚才大家一起念了《心经》，昨天很多学者也再三引用了“色不异空、空不异色”，这里面所表达的就是无二慧，或者叫无我智慧。

这个无我智慧，即使不从解脱上讲，生活中稍微懂一点也有相当大的利益。很多人是被执著捆缚了，被捆缚以后，不大的事情也总是感到忧虑、顾忌或不平，这样的人生只有痛苦，没有快乐。

如果我们想过得从容一点，最好学学空性，像《中观根本慧论》、《入中论》、《般若摄颂》、《大般若经》，

这些经论应该学。学的时候要深入，只会背一两个词句可能解决不了什么问题。

在释迦牟尼佛宣说的所有教法中，无二慧是最深的智慧，凭借它可以断除一切烦恼愚痴，所以一般人是说不出来的。“释迦牟尼佛的智慧不比我们差，他比我们聪明多了。”这是潘宗光教授昨天说的，我认为，这是对知识分子很中肯的提醒。

潘教授是一位化学家，任香港理工大学校长多年，引导着 3 万多人。作为一名从事教育事业的科学工作者，他是在多年观察之后皈依佛门的。

科学家信佛不会是盲目信仰。当佛陀在 2500 多年前将真理留在人间后，千千万万的科学家对此作过了解，了解中他们发现，他们的所有研究和思索，不过是对这一真理作了印证，没有驳斥的能力。他们也注意到，和他们不同的是，佛教历代心灵大师们是在思索之上，更以亲身修证领受了佛陀的教义。

而在大师们所领受的真理中，最核心的就是无二慧。获得无二慧有两条途径：一是在潜心闻思、研究之后，一心修行；二是在正确指导下参禅或修持窍诀。

无二慧对治痴心，也就是无明，能将最细微的所知障遣除。当然这需要长期修行。如果有机会、有兴趣，你们可以到藏传寺院作些系统了解，甚至亲自去闻思修。有了闻思修，最终一定能得到不可思议、超越一切的境界，那是真正的洒脱与自在。

莲师是心灵教育的导师

以上这些心灵教育的通则,来自藏传佛教的最初导师——莲花生大士。



莲师的心灵教育或说心灵疗法，现在在国际上备受关注，像哈佛大学等很多高等学府都设有研究中心，专门研究《西藏度亡经》、伏藏法、大圆满密法等教义，

乃至前世后世、虹身成就等神秘现象。

想提醒诸位的是，这些心灵探索上的贡献，并非出自一个普通人，而是真正的佛陀。

莲师初来藏地时，一路降伏众多鬼神，让他们护持佛法，之后建立起显密圆融的藏传佛教。对于这样一位教主，如果你以理性方式研究他的思想，可以开启智慧；如果你以信心来祈祷，则能遣除障碍，获得快乐。

为了让诸位的心灵获得自在，组委会决定，给大家每人一尊莲花生大士像。这是一种象征。佛像已经由我们佛学院那边很多出家人装藏、开光了。（欢呼鼓掌）

我本人从小就对莲花生大士特别欢喜，而且常常祈祷。你们信佛的人应该有信心，如果是其他宗教的或者不信佛的人，也可以用来护身，就像在车上或家里摆放观音像一样。实在没兴趣的话，放到清净地方，或者送朋友也可以，大家随意。

组委会要求，下课以后让我一个一个地送。我没有什么加持和力量，不过算是个缘起吧，跟大家结个缘。（鼓掌）

莲师代表包容和自在。所以我特别祈愿，愿各位的心灵获得永恒的自在与快乐。暂时的快乐并不长久，当你既年轻又有才华时，你觉得快乐，但等你老了、面对死亡时，就不快乐了。因此，真正的快乐源于内在的修证，希望诸位都能成为心灵自在的成就者。

主持人：接下来是现场提问。

堪布：前段时间，哈佛大学让我去做一些心灵方面的研究和交流。也许是个缘起吧，刚才路上恰好碰到了一个哈佛的女大学生。“你们哈佛很有名，”我说，“待会儿随便谈谈你的认识吧。”她答应了。现在我把时间让出一点，请她讲一讲。



主持人：有请哈佛女孩。

哈佛女孩：大家好。刚才堪布一说，让我想起了在哈佛参加的一个四天的工作营，名称叫“faith and

leadership in the fragmented world”，译过来就是“在一个破碎世界中的信仰和领导力”。

活动之初，每个人都要作自我介绍，而且要介绍自己的信仰。我的班上有 50 个人，但唯一一个说“我是无神论者”的，就是我。所以，当那些说“我是基督教徒”、“我是穆斯林”、“我是佛教徒”的人看我的时候，我能感觉到他们心里在说，“那你来干嘛？”

四天的活动中，每天早上我们伴着日出练习瑜伽；上午学习讨论《新约》、《旧约》，或者《薄伽梵歌》等不同宗教的经典文本；下午由哈佛商学院的院长带我们讨论案例，像马丁路德·金、甘地等世界著名宗教领袖的事迹；之后进行表达力训练。

四天的项目结束时，有人对我说：“你知道吗？其实你不是一个无神论者，而是‘agnostic’。”agnostic，中文叫“不可知论者”，其原意是：有很多东西还不了解、不清楚。

我不知道自己是不是这样一个人，但我还是记起了苏格拉底的话，他说：“未经省察的人生没有价值。”也许这是他人生理念的一个概括。

在古希腊，他经常跑到街上问不同的人说：“你知道什么什么是怎么回事吗？”最开始那些人都说：“知道呀。”但在他的不断追问之下，人人都说：“我不知道，真的不知道，你饶了我吧！”可能也是因为这个，他惹怒了当时的权贵，被处以死刑。

说他的故事，一方面是对这些很感动，一方面我也觉得：不管你是在以什么方式追寻真理，只要认识到自己所知有限，并始终保持一种虔诚、好奇的态度，才是最重要的。

昨天听完潘宗光教授的演讲，晚上我又看了朱清时教授《物理学步入禅境》那篇文章。从这些我非常尊敬的前辈身上，还有很多学者那里，我的确看到、学到了很多，这或许就是佛学的感召吧？

我的名字中有一个“涅”字，涅槃的涅，我常常怀疑：是不是冥冥中，我的人生跟佛教也有某些因缘？

非常欢喜，也希望向大家多学习。谢谢。

主持人：有问题可以请教堪布。

（一）问：我是北京第二外国语学院的。从北京来这儿的路上，我碰到一车基督徒。他们见我戴佛珠，明知我是佛教徒，还想劝化我，一路跟我聊《圣经》的



故事。半小时后，他们终于说了出来：“小伙子，你信主吧。”我说：“我 6 岁就信佛了，怎么可能改呢？”

通过这件事我想说的是，他们一定觉得基督教是真理，才会劝我，但我心里非常抵触。不过后来我也反省：我们佛教徒去劝人信佛，人家会不会抵触？如果会，那该不该劝？该如何劝呢？

答：我也发现，基督徒对自己宗教的热爱，是许

多佛教徒远远比不上的。比不上的原因，或许是源于两种认识：一是无私，有些佛教徒对自己的宗派毫无偏袒之心；二是无所谓，有些佛教徒并不关心佛教的发展，只要自己是佛教徒、自己学到佛法就可以。

说心里话，我希望人人有信仰，只要是真理，不论你信什么都可以。

没有信仰的人，就像哈佛女孩说的，会被别人用异样的眼光看待。以前上师去加拿大弘法时，在一个很大的讲堂里再再强调了信仰的重要性。二十多年了，那些话我记忆犹新，以至于现在不论到哪儿，都会劝别人有个信仰。

不过劝人也要分情况。类似你车上碰到的情形，我也听说过，用尽各种方法一定要拉进去。好在你 6 岁就学佛了，如果是初学就不好说了。其实现在很多人的心是空的，有个信仰对他有益，要劝的话，最好劝他们。已经有信仰的人，何必你拉我、我拉你？

我们劝人信佛，没有其他目的，不是要搞什么运动，队伍越大越好。人多人少无所谓。我们只是想让你认识真理，一旦认识了真理，你的人生可以少走弯路，也减

少很多痛苦。

所以，信佛信基督都可以，宣传自己的教义也可取，不过信仰是自由的，不能强迫。

（二）问：我来自烟台，是个心理医生，行医9 年，但信佛有 10 多年了。我看过四法印中讲的“细无常”，说是以细无常可以破除贪执，达到“无实义”的了解。但我去观察时，虽然贪执或快乐是刹那刹那过去的，什么也不留下，但是它毕竟有来有去，不是空无的。而且，我可以预期进而感受到这个快乐，比如，上一秒的快乐过去了，下一秒的快乐会来，来了也可以感受到，好像即使了解了细无常，也不能完全破掉贪执。

虽然理论上说可以，但我自己破不掉。因此，请您为我开示一下，如果达不到空性的境界，用细无常如何破除贪执?

答：所谓“细无常”，就是刹那刹那变迁的实相。刚才你说，虽然你在理论上能了解，贪心等烦恼的确是这么一种体性，然而下一刹那的对境一出现，还是生烦恼。你能理解无常很好，生烦恼也正常，但让你生烦恼是不是就说明它真实？也不是。在抉择细无常之后，的确可

以过渡到空性，这些道理在《中观宝鬘论》、《入中论》等论典中有详细阐述。

如果你真的了解了细无常，对治烦恼很简单。不说细无常，粗无常的了解，也会让你对生命有另一番体悟。

比如，明天我们去看风景，那时候一定很开心，但晚上回来风景就不见了；而今天我们拥有的才华、美貌、爱情，其实也像这风景，不知不觉就消失了……如果你懂得这样思索，就会发现，原来所有快乐、所有我们想要的东西，都是无常的，都不可靠。

当然，要深入认识并体会这个道理，一定要修行。

（三）问：*我是来自河南的一名老师。佛法以解脱为本，讲出离心，但世俗理念却以建功立业、功名利禄为主，请问，在鱼和熊掌不可兼得的情况下，该如何用佛教调节心理上的落差，或说更靠近修行?*

答：这次研讨会来了很多老师。我昨天讲了，一名好老师可以影响很多学生，如果老师们学到了慈悲、宽容和感恩，并且真心付出，就可以提升学生的道德和人格，给他们一个扎实的人生基础。

在这样一个精神危机的时代里，年轻人最匮乏的是勇气、智慧和大悲等善的理念，缺了这些，人是很难有大前景的。所以，你们做老师的除了教知识以外，最好也能把宗教的慈悲理念教给学生。我也是老师，我热爱这个身份，而且我很希望和所有老师们一起，尽己所能地改变我们这个社会的冷漠和颓废。

回到你的问题上。很多人以为，有出离心就要撇下家庭和工作，什么都不管，独自到山里修行。其实不是。就是佛陀时代修行也分两种：出家和在家。

出家修行很严格，不是每个人都做得到。而在家修行也分层次，有只受皈依戒的，也有受一分或多分戒的。对一个在家人而言，能够在戒定慧的约束下，不过于贪执世间，就是有出离心了。不是非要舍弃世间。

佛教是宽广和包容的，从它在印度兴起，以及后来传入中国乃至走进世界的过程中，它的理念都直接融入了当地文化，成为人们不可缺少的精神食粮。

问：*在目前多元文化的冲击下，我们该如何用古老的佛教接引时尚的年轻人?*

答：在座的都是年轻人。有报道说，世界的希望在中国的年轻人身上。起初我有点疑惑，但是后来想想，中国人口占了世界的五分之一，其中又有那么多是年轻人，说他们是世界的未来，并不夸张。



不过年轻人自己也要争气。我们有很好的文化，这一点不假，但如果你舍弃了它，反去捡拾其他文化中的糟粕且以为有价值，那么再过二三十年，可能人类就真的没希望了，真要进入一个疯狂时代了。

人在年轻时切不可自以为是，以高学历自居，这样弄不好会耽误一生。我们要学会反思，反思自己的价值观，反思我们的传统理念，并通过比较建立一种新的认识。那时候你会觉醒，知道有些东西并无价值，即使人人都在追求，也能适时地停下脚步。

当然，做老师的也要善于引导和指点。

（四）问：我是广西百色的一位物理教师。请问，向学生传达佛教理论，该选什么样的切入点?

答：你是物理老师，可以结合佛教理论讲物理。

记得我在读中学时，我的物理老师经常反对佛教，不过那时候是 70 年代，有当时的历史原因。后来我出家后再研究物理时才发现,物理学中所讲的道理与佛教最为契合，尤其是量子力学。

学生最有可塑性，只要我们运用好智慧、慈悲和摄受力，适当作些点拨，一定能将他们引入光明之道。

第二届世界青年佛学研讨会
专场问答

『 *2012年8月2日晚上，香港教育学院* 』

（一）问：我来自四川德阳，现就读北京外国语大学。今天一整天的研讨会上，许多人都在强调闻思修，但对我而言，要闻思修就必须面对许多违缘，比如要完成学业、要攻克学位，请问该如何取舍？



答：对学佛的大学生和老师来说，你们重视闻思修，这一点很难得，但不必为此放弃学业和工作，因为这也是你通过努力辛苦得到的。"佛法不离世间觉"，在你对家庭和社会负起责任的同时，也可以闻思修。

所谓闻思修，就是对佛法的学习、思考和实践，虽然这会占用你的时间，但跟聊天、上网、看电视相比，应该不算什么违缘。学习的时候好好学，只要把你平常散乱的时间用来闻思，也足够获得一定见解，等以后各方面稳定了，再专心学也不迟。

既不放弃学业，也不放弃闻思修，岂不两全其美？学佛虽是长久之计，但眼前你学一点是一点，有很实际的利益。你们正处在人生的十字路口，以后要面对的问题不少，工作、婚姻、家庭，到时没个信仰支撑着，要走好这条人生之路，是相当艰难的。

“我们的人生最好有佛法相伴。”这是我今天记下来的一句话，很有远见的认识。

（二）问：我毕业于北京大学生命科技学院和哈佛大学教育学院，过去两年在美国做一些教师培训工作，最近刚回国内。我不是佛教徒，但我对各种宗教都比较好奇，在国外也接触了一些宗教徒。在接触过程中我发现，有不少信徒坚信自己宗教所弘扬的才是真理，其他宗教宣扬的都是糟粕，请问您对此怎么看？

答：今天在场的多数是佛教徒，但我们也特别欢迎非佛教徒，以及其他宗教信仰者。今天有人发言说："我们不应该削弱或排斥其他宗教。"我想这种开放观念是非常恰当的，我们开研讨会的宗旨，不是为了别的，就是想和朋友们一起追求真理。

那么真理在哪一个宗教中呢？我认为，任何一个宗教，单单从它的悠久历史，从它能够生存至今这一点上来看，其教义一定蕴含着真理。所以，理性地来看，我赞叹所有对人类和地球上的生命有利的宗教，也希望这些宗教永恒地存在下去。

然而会不会有一种宗教，其教义全是"糟粕"，却一直伴随历史存在着？我相信不会。假使有的话——它的教义对生命和社会只有伤害而毫无利益，就算是佛教，我们也不希望它存在下去。

问：今天下午，郭博士讲到了通过网络方式传播佛法的课题，也提到了其中存在的问题，请问您怎么看?

答：他讲的我很感兴趣。你们也知道，这几年来，我在尝试着依靠网络弘扬佛法，毕竟自己相似地发了菩提心，也希望用这种方式利益到别人。

去年在中文大学的研讨会上，有一位英国教授说：“现在是网络时代、虚拟时代，为了同一个目标，佛教徒也好、非佛教徒也好，不管你在全球的任何角落，都可以利用网络共同成办一件事情。”

当时我很受启发。用网络做坏事便利，用它做好事也一样便利，像现在就有许多弘扬佛法的网站。和其他网站相比，佛教网站是有不足之处。以前我觉得我们那边还可以，甚至跟他们讲不要更新太快，以免弄得太复杂了，但现在看来，各方面还是存在问题。

所以，不管是弘扬佛教还是做慈善，或者是推行任何一种善的理念，加强网络传播很有必要。当然，这种工作有赖于年轻人的力量。

你们要是“玩大学”，天天上网玩游戏、什么都不学，日子也就虚度了。但如果你是在“读大学”，并且也能善巧利用网络，那我相信，现在或将来，一定有机会为佛教做些事情。

（三）问：我毕业于西安翻译学院，学历史学的。我想问的是一个人类起源的问题。在现在的历史学

和宗教学中，根据“进化论”，就中国而言是从一百一十万年前的元谋人开始，一直进化到现在。但今天上午学愚教授的讲座让我很困惑，他引用《小缘经》的教义，说人类是从光音天转生而来。下午跟王博士的讨论中，他说《俱舍论》里也是这么讲的。请问，这个问题到底该怎么理解？

答：你的困惑不是我导致的，是学愚教授，所以请学愚教授来解答吧。（众笑）



问：您一定要解答啊！不然我都吃不好饭了。

答：那好，先说一下我的观点。

先说“进化论”。昨天我遇到一位科学家，他说，达尔文的“进化论”在西方国家只是一个很小的派系，本来没有很大影响，但被纳入课本以后，人们从小学习这种理念，长大之后就无法改变了。所以，它的危害很深，无

数人因此不能理解生命的真相。

再说《俱舍论》。《俱舍论》中虽然说到了，人最初是从光音天[2]下来的，但这只是就这个大劫而言。其实人也好，一切生命也好，都有极为漫长的流转历史。

生命学很深奥。你要了解它，最好先深入佛教有关前世后世的思想，比如，心识并非像地上长蘑菇，突然出现，它背后有很深的基础，诸如此类。如果你不了解这些，只是惯性地依据一个简单理论，说人是从动物进化来的、从元谋人开始之类的，也不一定就科学。因为这个理论本身，也没有真实依据。

这一点，不仅是那些古老的思想传统，就是现在科学界中一些新的认识，也是持否定态度的。

这是我的看法。学愚教授，请你也答一下吧。

学愚教授：好，谢谢。

实在对不起，让你 confuse（困惑）了。总的来讲，我认为，我们不能把佛教和历史混为一谈。

---

[2] 光音天：乃第二禅之第三天，此界众生无有音声，而由定心所发之光明，以替代语言传达彼此之意，故称光音天。光音天是旧译，新译极光净天。

人到底从哪儿来的？是相信历史，还是相信佛教？这个问题实际很难回答。

你是研究历史的，那你相信科学的分析，我是信仰佛教的，那我相信佛教的说法，然而两者之间有没有一个共识？或者说，在所有的思想中，宗教的、非宗教的，“进化论”、“上帝创人”乃至任何一种说法，在人类起源这个问题上，有没有一个能让所有人都接受的理念？恐怕没有。

所以，我们不一定要完全相信历史。历史是人写的，很多历史是假的，近代的也好，更为久远的也好，都是人为的。这样就可以说，没有历史，只有历史学。

当然，佛经也是人结集的，但这里面有佛的一贯思想，我们透过对经典的学习，就能了解佛的思想。《小缘经》里说，人是从光音天下来的，但这主要说明什么问题？说明轮回的问题，说明有情与器世间的关系问题。至于有没有一个光音天，人是不是从那儿来的，这已经超出了我们的认识，暂时不管它也可以。

佛教最重要的地方在哪儿？在它能为我们解决当下的问题，人的问题。认识《小缘经》这类经典，对当代

人而言，是重新诠释佛经、认识世界的重要方式。

（四） 问：我是来自中南财经政法大学的本科在读生，专业是金融学。我家的老楼有很多蟑螂，几年前我会买药把它们杀死，但现在在我家引起了一个“学术”争论。我妈在您学会里学习，她说：“绝对不能杀生，不能放药、也不能拍死。”我姥爷讲了一位法师的做法，然后说：“就像这样，可以先跟它们商量，之后念经诵咒让它们走，不走，三天后放药。”请问用哪种方法好?



答：在你们家的“学术”问题上，从尊重生命的角度，我赞成你母亲的观点。

因为动物的生命跟人一样，理应受到尊重。植物虽有生长和死亡的过程，但没有五蕴，没有人或动物那样的感受，所以拔草和杀生不一样。佛经里早已说明有情无情不同，杀有情过失极大，伤害无情如破坏植物之类，有是有过失，但小得多。

杀害有情有什么过失？一般来说，如果是杀一个人

或一个动物，那你在地狱感受完痛苦后，还要在未来世中，赔偿它五百次生命。生命就是如此尊贵，不论高级低级乃至卑微如蟑螂、蚂蚁，也都是如此。

明白这个道理后，谁还会放药？试想，如果是你妨碍了别人，别人一边念咒一边杀了你，你受得了吗？我肯定受不了。

一定要尊重生命。今天有位英国学者在讲到生命的可贵时，自然而然流出了眼泪，我想他对众生是有悲心的。如果我们也有这种悲心，绝对不会因为蟑螂蚂蚁的一点妨碍，就杀掉它们。

问：放生时是放了就可以，还是观察一下再放？

答：不管放生鸟类、鱼类，放生者有必要先观察一下，比如环境、气候、周围的情况等。观察好了再放，既不影响环境又可以存活，否则，淡水的放到咸水里，家养的放到山上，表面上是在放生，但不一定能起到放生的效果。

（五）问：我是来自广东外语外贸大学的在校本科生。我有个问题，是今天下午临时想到的，就是关

于仪式和仪式化的区别问题。一种仪式，好像加了个“化”字，多少就带上一点贬义了，比如，城市、城市化，程序、程序化……上午有位教授说，佛教仪式是用来表达感恩和忠诚的，但仪式多了，在不信佛教或对佛教了解不深的人看来，会不会成为一种仪式化?

答：如果仪式背后的意义在，就需要仪式。我听说慈济功德会不注重仪式，但四十多年来，证严上人在推广理念、招募义工过程中，肯定也会举行仪式。一个仪式不用，要掌控好这么庞大的群体，是非常困难的。

我们研讨会就有仪式。这种仪式，当你感受到它背后那种深沉的内涵时，我想每个人都会有所触动。孔子重视仪式的原因也在这里。如果我们放弃了它，那它背后的思想理念，也就随之消失了。

我认为，佛教或其他宗教为把自己的传统和精神继承并弘扬世间，将深刻而且亘古不变的知识浓缩于仪式展现出来，是非常智慧的。这和时下的慈善机构借助品牌文化，以几个简单理念或行为来推广是一个道理。

作为知识分子，我们看重真理，这非常好，但也不要看轻代表真理的仪式。假如有一天你要推广真理，也

应该借助仪式。至于用什么仪式，可以根据当时当地的情况，做适当抉择。



问：有时我觉得佛教消极。比如佛教讲因果，凡事有因才有果，有因一定有果，那这样好像什么都注定了。举个例子，每次我说："妈，我皮肤不好。"我妈就说："那是你上辈子没在佛前供灯。今生多供灯，相貌就好了。"听她这么一说，我就泄气了。既然跟前世有关，这一世再怎么努力，也改变不了。不过有时我又觉得佛教积极，假如真的有因有果，为了来生皮肤好一点，我就多供些灯。这两种或消极或积极的看法，让我很矛盾，不知该如何理解这些道理？

答：你刚才说"佛教讲因果"，可能这不是你一个人的认识，也包括如今的许多教授、学者，大家一提因果，就认为这是佛教讲的，是小圈子里的观点。其实并非如此，并不是佛教才讲因果。

应该说，因果是一个普遍规律，万事万物都在因果中流动，所谓"种瓜得瓜、种豆得豆"，所谓"善有善报、

恶有恶报”，这些道理，佛教徒、非佛教徒都要承认。只不过，是佛教的教义特别揭示了这一真理而已。

你要这样认识：对今生的一个果而言，前世一定有它的主因，而今生的存心或行为等是辅缘，因缘会合时，果就成熟了。所以当你见有人具足相貌、智慧或财富时，你应该想，哦，他前世肯定作了供灯或布施等善法，这个因与即生的缘和合，才呈现了这些善妙果报。

这样说来，是不是一切都注定了？所谓命中注定，来什么就顺其自然，一点不要努力？也不是。

我们应该这样理解因果：我们的现在，的确来自过去，但现在的发心或行为，也会决定未来。所以，一定要积极改变自己。就像你后面说的，为了来世，你愿意供灯、做善事，这种态度是对的。

我们学佛不要走偏。要么就不承认因果，今生的一切都与前世无关；要么就宿命论，什么都注定了、不能改，这都是对佛法的错解。

（六）问：我本科毕业于英国诺丁汉大学，即将入学英国华威大学。每一宗教都有自己的慈善行为，

也都提倡爱人、助人，这些“爱”有什么区别？

答：在我们佛教里，“爱”有三个层次：

最高的爱，是爱所有众生，并且是舍弃自己、付出一切来爱，这是大乘佛教的理念；中等的爱，在关注自己从轮回中超越的同时，也帮助一部分众生获得解脱，这是小乘的理念；下等的爱，一般只在意人天善法，不伤害众生，就如人间佛教所提倡的理念。

和这三种爱相比，儒教里虽然讲仁爱、讲泛爱众，但一般只是在人类的层面上，而且只限于今生，不涉及来世；基督教虽然讲来世，比如天堂、地狱，但他们关爱的也是人类，对动物或其他有情就不怎么关注了。这样从爱的深度广度上分析，大多数爱的理念，都有些类似于佛教的人天教义。

所以，我个人认为，佛教的爱要宽泛得多。你们可以从学者角度，公平、正直地分析一下。



问：现在的许多慈善行为，大多关注物质方面

的资助，心理资助很少，但是过多的物质资助，会不会对受助者造成不利影响？去年我接触到一个残障孤儿院，一年时间里，在筹集手术费等善款的同时，我也在思考：过多的注意力，会不会让他们觉得有压力？过多的物质资助、过多的眼泪、过多的媒体关注，会不会对这些孩子造成不利影响？

答：这几年以来，我除了在学院讲课以及跟大家交流外，部分时间也做一些慈善。在做慈善过程中，就像你说的，对个别孩子来讲，或许是有些负面影响，不过我再三观察后，还是认为，不能因为个别人身上的不良效果，就放弃善举。

为什么？因为他们需要帮助。哪怕你只帮到一个人，对这个人而言，他一生的命运或许就改变了。

去年我们建立了一个小小的"慈慧"基金会。在这之前，我只能资助一、二十个大学生，但从去年开始，因为有其他基金会的合作，我们一起资助了西部地区的一百多个大学生，今年已经是一百五十多个了。前段时间，有个演员说想资助十个藏地贫困大学生，让我找一找。我听了特别欢喜，赶紧联系，很快就找齐了。当时我想的是，三四年后他们读出来，就有一个新的人生了。

在此过程中，对受助者会不会有负面影响？也许会。会不会有人说我什么？可能也会。但如果我顾虑太多，甚至因此放弃，受害的就是孩子。所以，只要他们需要，只要我们有能力，就应该尽力帮助。

你刚才提到“心理资助”，这在当前的确很缺乏，而且面很广。因为在这个层面，没有信仰、不知利他的富人，其实也会成资助对象。你有志于此，我非常随喜。

（七）问：我是广东的一名居士，去年刚毕业，现在做媒体工作。在我们的工作中，杀人、抢劫等黑暗现象报道得特别多，但这些一播出去，有人就会不自主地跟着学，请问我们该怎么抉择?

答：作为一个媒体工作者，平时要多考虑社会大众的利益，面对类似问题时，要用智慧善加分析。

虽然你不一定有权力作决定，你上面有领导，有工作目标、经济任务，但负面的东西宣传多了，尤其是在影视、网络上播放出来，很多人就学会了。所以，有机会的话，不如引导大家行善。

在人类这个庞大家庭中，各个角落里都有善事，就

看你会不会发现。多传播善事，让大家不知不觉跟着行善，意义可想而知。

问：我现在已经破了戒，请问如何重受？

答：在家居士破了戒，不像出家人破戒那样难以恢复，只要念些佛号、咒语，诚心忏悔后可以重受。

问：您能否在这里为我们皈依、传戒？

答：学校是教育场所，一般我去大学演讲或像这样开研讨会的时候，都是以学术交流、传递见解为主。皈依、传戒是一种宗教仪式，这里不一定适合，以后因缘条件允许的时候，再看看。

其实皈依主要在于你的心。你可以在某位上师或佛像前，从心里发坚定誓愿："我某某自今天开始皈依三宝……"这就是皈依了，不一定要有特别的仪式。



比如今天这个场合，根据佛教的说法，在这么多教授学者当中，肯定有佛菩萨的化现，如果你

带着这种信解，在日记本上写下“我愿在诸佛菩萨面前皈依……”，也就皈依了。相反，如果你心里不想皈依，形式上皈依多少次，也不一定有皈依戒，不一定成为真正的佛教徒。只有当你想皈依时，才能得到皈依戒。

至于居士五戒，一般要通过仪式才能受，但我们不是来举行宗教仪式的。香港虽然开放，但我们和非佛教徒或其他宗教信徒在一起，交流佛学是最合适的，不是非要让每个人都进入我们的信仰。

以后你们有因缘时可以皈依。皈依佛教、皈依基督教、皈依任何具有真理的宗教都可以。不过人身难得，早做选择也很有必要。

（八）问：*我是烟台的一名大学老师。上午潘教授的演讲中提到，凡人用脑占主体，而圣人用心占主体，请问您对此是怎么看的？*

答：“凡人用脑，圣人用心”，这在现在的研究中也有一些解释，像美国有分析说：一般来讲，一个精通学术的人，是用脑来记忆知识，然后传播的；而真正具有修证的智者，是用心说话的。

“凡人用脑”，比较多的是分析。分析时，脑就类似于机器，人脑和电脑一起分析，分析完了再从电脑上放出来，从嘴里说出来。听的人也要用脑分析，之后才能接受。经历了这么多步骤，接受起来自然有点困难。

“圣者用心”，当心入于一种深层境界，甚至认识了心的本性时，他对世间万法就不用一一分析，因为心里已经完全明白了。这时无论他讲什么，都是从心里发出来的，听者也是在心里接受。举个简单例子，有的同学说话白，很土，但他讲的是亲身经历和经验，是心里的东西，所以你一听就往心里去。

潘教授他们讲课时，不知道你们注意没有，讲着讲着就好像入于一种境界。这跟平时的修行有关。虽然他们也没说自己在修行、在闭关，但他们所表述的，应该不是一种表面的理解。

你们虽然年轻，也该修修心了。研讨会开完，二三十年以后，我们这些老人多数都会离开人间，你们也会积累起丰富的人生经验，那时候，当你再回顾今天或许会有些感慨：“哎，原来老师们说得对，人活这一辈子，认识心才是最重要的，心灵财富才是真正的财富。”

确实，外在的东西弥补不了内心的匮乏，当人生的问题接踵而至、烦恼此起彼伏的时候，只有用心、用佛法、用宗教才能面对，否则只能深陷痛苦。

问:《前行广释》中经常提到，要将心安住在某个境界中，请问该如何安住?

答：大圆满的安住和观修，有前行和正行的次第，慢慢了解，然后渐次修行，会有所体会的。

（九） 问: 我是一所职业学校的心理学老师。我的学生都是十六七岁左右，可能由于家庭、环境等原因，很多都养成了自私、狭隘的性格，这在他们的人生路上引生了许多心理痛苦。请问，我该选一个怎样的切入点，借助佛法来帮助他们?

答：心理学和佛教是相通的。虽然它没有佛教那种深度，但有些心理学家认为，慈悲心和平等心是心理学的最高理念。像荣格在《西藏度亡经》的序里就对此极为推崇。所以，慈悲或许是最好的切入点。

讲慈悲不一定要提佛教，就像心理分析一样，只要你把道理讲清楚，让他们接受就够了。只要接受了，自

然能化解内心的痛苦，甚至改变性格，让他们从此进入一种健康豁达的状态。

当然，能这样引导的老师，自己也要有一定的佛教素养，要懂佛法，甚至要懂善巧方便。这次请你们来也是这个目的，希望老师们首先有个提高。

一个老师至少带着四五十个学生，两个班就是一百个人了。如果工程师做不好，最多是建筑物建不好，但这只是经济损失，不是精神损失。而老师做不好，那学生们的命运，将来的一切可能就被毁掉了。

有些老师口口声声"宗教是鸦片、佛教是麻醉药",但你知不知道，这些话讲多了，学生会被误导。老师是学生心里的第一，你百分之百对，然而，一旦他接受了你的错误理念，以后就很难认同正确观点了。这是一种很大的损害，这种损害不仅在今生，还会殃及来世。

所以，老师们要懂佛法。你们懂佛法，让学生们了解慈悲或其他善的理念，长远看，是对人类的贡献。



怎样修学密法

——香港理工大学演讲

『 *2012* 年 *8* 月 *6* 日晚上 』

主持人致辞：

索达吉堪布依止法王如意宝修学多年，不但承担着喇荣五明佛学院汉僧的教学与管理工作，同时也致力于将藏传佛教这一智能宝藏，传播至汉地乃至全世界。

堪布在知识分子、自然科学工作者中，享有崇高威望，尤其是近几年，更是不辞劳苦到处讲学。堪布曾发愿，要尽形寿、尽全力将佛教的思想和真理在社会上广泛传播，并与各大高校的知识界、学术界进行对话。

今次堪布来临香港，主要是出席“第二届世界青年佛学研讨会”，与三百多位青年就“佛教与科学”、“环保”、“心灵教育”、“认识藏传佛教”等主题进行研讨。研讨会之后，堪布又应我们的邀请，就当前修学密宗者对藏传佛教认识薄弱，对藏密的双运、降伏等存在误解

甚至诽谤等问题，来作开示。

请大家起立，以热烈掌声欢迎索达吉堪布——

有一篇祈祷文叫《自在怀业祈祷文》，不知道大家会不会念，会念的我们一起念一遍。这篇祈祷文相当殊胜，可以说，在如今这个末法时代里，念诵它对我们的身心健康、事业发展等各个方面，都有不可思议的加持力。

（堪布带领大家用藏语念诵《自在怀业祈祷文》）

今天我要讲的内容是“怎样修学密法”。这个话题很广，也很深，短短一两个小时不一定说得清。但简单讲讲，或许对大家会有些启发。



研讨会后的感言

我是第二次来你们理工大学，感觉还是那么欢喜，和去年一样。

“世界青年佛学研讨会”昨天落幕，四天的活动，让

每一个参与者都感觉颇有收获。很多人认为，它让香港及内地为主的大学生们提升了佛教认识，有些老师和同学甚至感慨说，今天才知道自己过去的认识是错的，"从现在开始，要重新做人"。

重新做人，这是人生新的缘起，而本次活动在香港理工大学、中文大学及教育学院联合承办下圆满后，我认为，也是佛教广泛传播的殊胜缘起。

在这里，我特别感谢理大的"佛学会"。就我所知，这个学会自建立以来举办过许多活动，为交流佛法做了许多有意义的事。你们年轻人来此求学，既可求到世间知识，又能学到出世间真理，应该说很幸运，所以希望大家多参与学会的活动，多学习学会的理念。

潘宗光教授是理工大学前校长，曾经担任工学院院长四年，校长做了十四年。他是科学家、教育家，同时已经皈依佛门，讲过《心经》，撰写过《佛教与人生》，是一名真正的佛教徒。让我钦佩的是，他公开承认自己是佛教徒，这在内地是很少见的。

理大佛学会会长甘耀权教授，和我学习密法的因缘比较近，昨天他在讲“藏传佛教的九乘次第”时，我就非常欣喜，原因是，他以大学教授的身份为知识分子讲佛法，比我一个出家人合适；而且，他讲的是从敦珠法王传下来的教言，感觉很亲切，有加持。



我在七八十年代时就听说，敦珠法王在香港、澳门、台湾等地方的弘法事业广大，而且他曾亲笔谕示，将他的法脉交付给刘锐之大德。今天香港修行密乘的人很多，我想，可能直接间接都跟这个传承有关联。

如今人们对密法的认识，虽然比以前好得多，但还是有些误解，比如，修密法要不要灌顶？要不要修五加行？很多人认为不用，其实是不对的。除非你是极为上等的根基，否则必须要灌顶，必须修五十万加行。

没有得过灌顶，又不依次第修行的人，即使看密宗书、听密宗的法，也不会获得成就。

离开基础的修行是空中楼阁

有人说："我就没修五十万加行。我的上师很慈悲，为我开了绿灯，特殊开许不用修。"

且不说你的上师是否有资格开许，单就修行而言，因为它是建立在次第上的，很难逾越，所以不从"人身难得""寿命无常"一步步修上去，你想的是上面的境界，然而如同一个没有基础的建筑，对你而言，这可能永远是空中楼阁。



"空中楼阁"出自《百喻经》：从前有一个愚人，他见别人有了一栋三层豪宅，心里很羡慕，于是请来木匠为自己造一个同样的楼阁。木匠立即挖沟、打地基，准备

一层一层地建楼。但愚人看了很不悦，问：“你这是在干什么？”

木匠说：“为你造楼啊。”

“我不要下面两层，”愚人说，“你直接造最上面的第三层。”

木匠感到奇怪：“天下哪有这等事？不造第一层，怎么造第二层？不造第二层，怎么造第三层？”

此喻义再清楚不过了。修密法也是这个道理，我们不能在没有基础的情况下，妄想一些高的境界。

双运的修法有，但修的人很稀有

“双运是怎么回事？有没有这种修法？”

研讨会上有人问这个问题。也有人想问但不敢问，可能担心密宗上师们不敢答，或者不会答。

双运的修法有，但修的人很稀有。如今在藏地正规寺院和僧团里，没有人修这个法，原因很简单，一是没有人讲解；一是这种修法很高，一般人修不了。

有人想当然认为："这就是男女关系。"其实不是。它有理论基础，不仅密宗，显宗也以隐藏方式说过。我们知道，显宗讲离贪分层次，一般的修法中说"对治"，但在最高层面上，讲的是把贪心转成智慧。

"或现作淫女，引诸好色者，先以欲钩牵，后令入佛道。"这是《维摩诘经》的教证：具有悲心和善巧的菩萨，为了接引好色者，有时会化作妓女一类的人，先用贪欲把他钩住，之后再引入佛道。

《华严经》里有一名美女菩萨，叫婆须蜜多，一般人认为这是个坏女人，善财童子参访善知识的路上，有一站就是去拜见她。当善财来到险难国宝庄严城，到处询问婆须蜜多时，有人替他惋惜：这位童子威仪不俗，根门寂静，为什么要找这个女人？

但了解这位菩萨的人，知道她有大智慧，赞叹善财，给他指了方向。善财来到她面前，恭敬顶礼。

婆须蜜多女开示说："善男子，我已成就离欲实际清净法门……若有众生，欲所缠者，来诣我所，为其说法皆悉离欲……"[3]

[3]《大方广佛华严经》云："善男子。我已成就离欲实际清净法门。若天见我我为天女。若人见我我为人女。乃至非人见我。我为非人女。形体姝

《太平广记》也讲了一个美女的故事。她二十四五岁样子，突然出现在延州地方，一个人行走在城市间，很多年少之人都喜欢跟她交往，嬉戏玩乐，甚至发生关系，但她从不拒绝。几年后她死了。和她交往过的人自发把她装殓埋葬，还在路边修了座坟。

有一天来了位印度僧人，他在坟前停住，敬礼焚香，转绕赞叹，逗留了好几天。人们都嘲笑他："这里埋的是一名风尘女子，人尽可夫，因为无亲无眷，就葬在这儿了。你一个出家人，为什么要礼敬她？"

"你们有所不知，"僧人说，"她是一位大圣者的化现，名叫锁骨菩萨。她来到此地，是为随顺俗情度化有缘众生，凡与她结缘的人都会解脱。不信，你们现在就打开棺木，一看便知。"

大家掘墓开棺。果然，她的骨架浑身上下钩连在一起，一环一环的就像锁链一样。不是一般的人。

妙。光明色像殊胜无比。若有众生。欲所缠者。来诣我所。为其说法皆悉离欲。得无著境界三昧。若有见我得欢喜三昧。若有众生。与我语者。得无碍妙音三昧。若有众生。执我手者。得诣一切佛刹三昧。若有众生。共我宿者。得解脱光明三昧。若有众生。目视我者。得寂静诸行三昧。若有众生。见我频申者。得坏散外道三昧。若有众生。观察我者。得一切佛境界光明三昧。若有众生。阿梨宜我者。得摄一切众生三昧。若有众生。阿众鞞我者。得诸功德密藏三昧。如是等类一切众生。来诣我者。皆得离欲实际法门。"

以前为分析这类问题，我找过许多教证，不空翻译的《大乘密严经》里也有一个："与诸明妃众，离欲常欢娱，此之观行法，萨埵之境界。"意思是，和那些明妃一起离欲而欢娱，这样的观行法，是菩萨的境界。

既然是菩萨的境界，凡夫行不行呢？不行。当你获得菩萨果位，能把贪欲转为道用时才可以。因此，这非常稀有，诚如《维摩诘经》所说："火中生莲花，是可谓稀有，在欲而行禅，稀有亦如是。"

从这些公案教证可以看出，双运修法是有的，也不难理解。不过我要提醒一点：在没有达到这种境界前，千万不要用它作借口，行持所谓的"密宗禁行"。

如今密宗成为热潮，国内外有很多人信仰，是好事，但在热潮中不多些了解，人有时也会入歧途，所以我先简单讲几句，遣除一些常见的误解。

在一次研讨会上，有人问："藏传佛教到底有没有错误？"

一位北京学者回答："藏传佛教并没有错，但藏传佛教里个别人的行为，也许是错的。"



我很赞叹这种说法。确实，藏传佛教的教义完美无瑕，越研究越觉得殊胜，越能体会其价值。而我们认为有过失，可能是因为不了解，了解一下龙钦巴尊者、米拉日巴尊者的成就和智慧，应该就不会诽谤了。

修学密法的五个次第

藏地著名上师荣索班智达的神通很大。

“有神通很麻烦，”昨天有人说，“这个人的心也知道，那个人的心也知道，知道多了累，不要有神通。”

其实，有没有神通不重要，重要的是要有戒定慧——清净戒律、平等住心的禅定、抉择万法的智慧，有

了戒定慧，有大德说，这就是真正的神通。

荣索班智达与龙钦巴尊者齐名，根据他的观点，修学密法分五个阶段：依止上师、得受灌顶、守持密乘戒、闻思、到寂静地实修。

我常留意初学者的状态，有还没入门的，有刚入门的，也有入了门又出去的，多数是在门口徘徊。如果我们想有所改变，有所收获，最好遵循这个次第：

1、依止上师

依止上师最为重要。从什么时候算依止呢？从你在某位上师那里听过密法、得过灌顶时起，他就成了你的上师，你也就算依止他了。

依止前一定要观察好。就像买东西，是哪个厂出的？过期了没有？有没有副作用？如果是找对象，对方的家庭背景、文化程度、经济状况怎么样？……这些都有必要提前了解。

昨天我听到两个大学生的谈话，一个人问另一个：“你男朋友有没有车？有没有房子？有没有钱？有没有地位？”

当时我想：噢，她们对这些这么关心，观察这么仔细，如果依止上师前也这么观察就好了——“这个上师有没有智慧？有没有悲心？有没有传承？有没有清净戒律？”

观察久一点你才会知道，他是不是有资格摄受你。只看广告，“某某上师来了，要灌顶”，比如我要灌顶，你们就来了，之前根本不知道我是个什么样的人，这就有点草率了。

观察的时间一般是六年或十二年。元帝忽必烈很有佛教学识，他在观察六年后，对八思巴说：“我观察您六年了，现在相信您的确是一位具德上师，请您为我灌顶吧。”“你观察我六年，”上师说，“从今天开始，我也要观察你六年。”

你观察我六年，我观察你六年，十二年就过了。十二年虽然不短，但根据《事师五十颂》来看，这种谨慎对你日后的修行具有大义。事前不观察，依止后才看“这个上师有没有资格”，就没有意义了。

你们都知道密法要保密，但为什么保密？不是因为有过失，是因为珍贵。就像你家里的金银珠宝、银行卡

密码，这些你不会公开，公开了，就被人偷走了。同样，了解了生圆次第、大圆满教义的人知道它珍贵，不会公开讲，一旦公开了，就会失去加持。所以，上师们在传授灌顶和窍诀时都非常谨慎。

如此珍贵的密法，当你得到时，修学它的关键在哪儿？就在依止上师。既然依止上师这么重要，那我们对依止前的观察、依止后的依教奉行，就应当重视。

我听说这边有通过广告选择善知识的，这可能不太妥当。广告说有上师来传法，你去看看可以，从他身边人那里或各种渠道了解一下他是个什么样的人，不行就去他的家乡或寺院，看他在当地是什么人物。

这是需要的。就像很多企业家有了合作意向后，他会飞过去和对方见个面，到厂里看看，见对方真有实力，才会谈判、签合同。佛教的师徒因缘关系到生生世世，这么重要的事，为什么不谨慎？

不过现在很多人喜欢冲动，一听说上师来了，以为真是佛来了，匆匆忙忙依止。但依止后又不会观清净心，以致师徒间常常发生矛盾，什么矛盾都有。

所以，依止前一定要好好观察。如果能以这种谨慎

态度开始你的修行，一路就比较稳妥了。

观察过后，如果你发现这是一位具德上师——就像《前行》[4]、《事师五十颂》[5]里讲的，上师应具的十二或十四个法相中，他至少具足了戒律、慈悲、智慧等部分功德，这时候你就可以依止他。如果连慈悲心都没有，就失去了摄受弟子的条件，不要依止为好。

当然，依止到具相上师以后，我们自己也要有弟子相，比如，至少懂得以恭敬心来依止。

2、得受灌顶

---

[4]《大圆满前行》云："尤其是宣说密宗金刚乘甚深窍诀要点的上师，必须具备一切续部宝典中所讲的下列条件：一、获得不间断能成熟的灌顶——成熟相续；二、没有违犯灌顶时所受的誓言和其他戒律——净持律仪；三、烦恼和分别念微弱——相续调柔；四、精通密宗金刚乘基、道、果的一切续部意义——精通密宗；五、面见本尊等依修之相都已尽善尽美——依修圆满；六、现量证悟实相之义——解脱相续；七、心相续周遍大悲心——唯求利他；八、断除了今生世间的贪执——琐事鲜少；九、为了来世精进忆念正法——精进修持；十、现见轮回的痛苦，生起强烈厌离心，并且劝勉他人生起厌离——厌世劝他；十一、以各种各样善巧方便摄受调伏弟子——摄伏弟子；十二、依照上师的言教行持，具有传承加持——具有加持。我们应当依止这样一位上师。如《功德藏》中说：'尤其宣讲窍诀师，得灌净戒极寂静，通达基道果续义，念修圆满证自解，悲心无量唯利他，精进念法琐事少，极具厌离亦劝他，善巧传承具加持，依如是师速成就。'"

[5]《事师五十颂》云："稳重平和具智慧，安忍正直无谄诳，了知密咒续部事，具仁慈心通论典，了达十种真如义，擅长绘画坛城事，精通传讲密宗法，极具敬信根调柔。"

对灌顶我有个比喻：给土里的种子浇水，它才可以生长，我们的佛性，通过灌顶才有成熟的机会。

所以，灌顶是进入密法的仪式，进香港要通行证，学密法要先灌顶。有人说"学密麻烦，还要灌顶"。其实每个宗教都一样，你要经由一定的仪式才能加入。进入密宗殿堂的不共仪式就是灌顶。

灌顶的要求很多，是否得到灌顶不在形式，而在于二因四缘[6]具足与否。二因四缘有上师方面的，比如念诵、修持圆满，具有灌顶资格等；也有弟子方面的，比如具有信心、智慧等。这些我在讲《前行》时讲过，只有圆满具足二因四缘，才能真正得到灌顶。

灌了顶以后，还远远不是结束，这只是开始。很多人喜欢灌顶，今天求一个、明天求一个，但灌顶后既不守誓言，又不闻思佛法，这是如今学密者的一大弱点。你拿着通行证进了香港，会站在那儿不动吗？肯定不会。你一定有事情做，接下来要一步步施行。

[6]二因：即相应因、俱生因；四缘：即因缘、增上缘、所缘缘、等无间缘。



灌顶也是如此，它是对你学修密法的开许，是洗涤心灵、启发佛性的仪式。

3、守持密乘戒

灌顶后,你就有了守护密乘戒的责任。佛教里大小乘都认为：依戒生定、依定生慧。也就是说，这戒定慧三学，前者对后者而言是“无则不生”的关系;戒又是一切功德的基础，有了它你才能修定发慧。

我常听有人抱怨学佛不易,“佛教的戒条太多，我守不了。”

事实上,戒是提升自我的行为准则。你要做个好人，必须接受道德的规范；你要修学密法，必须守护《大幻化网》的五条根本戒，或者共同的十四条根本戒。所以，守戒不是被束缚了，正相反，它可以维护你的修行。

灌了顶却还不知要守什么戒的人，是非常危险的。就像出了家的沙弥、比丘，做了居士的在家人，该守什

么戒自己要清楚。你们考上理工大学，这里有什么规矩要知道，不能违规，违规了就会被开除。同样，守不好密乘戒律，也就失去了学密的资格。

灌了顶的修行人就是密乘弟子，层次很高，所以戒的要求也严格。否则，你依什么修这么深的密法？

4、闻思

依止上师、得受灌顶、守护密乘戒的目的，是为了修行密法。要修行，就必须闻思。

遗憾的是，当今佛教徒最缺乏的就是闻思。皈依一二十年的人，只会烧香、拜佛、念经，没有正规系统的闻思。即使遇上了闻思因缘，有些人的热情又像蝌蚪一样"头大尾细"：开头精进得不得了，白天不休息、晚上不睡觉，什么事都不管；但没过几天就和家里闹僵了，闻思也没了心情，结果一无所成。

还有不少人把密法当成气功或者瑜伽，不了解它的理论体系，也不探究它的修行意义，只是形象上似乎在修法，这种人也容易退失。所以一定要闻思。

闻思有两种层次：一是闻思前行法。像《大圆满前

行》或《心性休息》前八品的外内加行，这些道理先要学好。还有《菩提道次第广论》，乾隆皇帝就是在章嘉国师指导下，从这部论典开始修的。还有一种是密宗正行法。像格鲁派的《密宗道次第广论》，萨迦派的《道果法》，大圆满的《七宝藏》、《三休息》、《四心滴》，以及《时轮金刚》、《大幻化网》等。

我认识很多学者也在学密，国内外都有，在座当中就有。他们无一例外喜欢学习，既学前行，也研究密宗理论，同时还在修行，从二十年前到现在一直如此。

我也喜欢学习。尤其喜欢买书，不论到哪儿，不想吃的穿的，只想买些好书。我家里书很多，每间房子都是，虽然没时间一本本地翻，但摆在那儿也觉得舒服。刚才我拎了一下我那个箱子，拎不动，全是书，几所大学的老师同学送的。其他东西我都处理了，但书要带走，有价值的东西，重一点儿没关系。

我不是要炫耀什么，只是希望大家重视知识。如今时代已经变了，人们崇拜金钱，崇拜这个"臭皮囊"，重视心灵教育的人越来越少。然而，一个真正有内涵的人，还是会追求古老的智慧，追求前辈大德或智者们留下的思想。长远看，这些比物质重要得多。

如今学这些很方便。你可以到某位上师面前听课，也可以在网上听课。如果安排得好，每年听几门课、看几本佛书，吸收各类有益的知识，活到老学到老，人生不是很有意义吗？

当然，这是我个人的想法。你们年轻，喜欢奥林匹克，“我要踢球，我要游泳……”，喜欢这些时尚也好，不过当你静心思考一下或许会发现：能为我们一生带来深刻利益的，还是真理。

5、实修

闻思后一定要实修。没有实修的人，即使讲得天花乱坠，听者觉得有趣味，但讲完后理论归理论，烦恼一点也没有减少，这就远离佛教的意趣了。佛陀开示教法是让我们实践的，所以要实修。

实修有很严密的次第。前行修法中有四个共同外加行：人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚；其次是不共内五加行：皈依、发心、念修金刚萨埵、供曼茶罗、上师瑜伽；最后是往生法。

修完前行后，可以进入大圆满的不共正行修法：身加行、语加行、意加行，生起次第、圆满次第乃至无上

大圆满。这样修行以后，随着一步步深入，我们的心灵就会得到不断净化和升华。

传承上师告诉我们：在一切修法中，密法简单而且直接，可以轻易对治最顽固的贪嗔痴。

如今东西方人都喜欢密法的原因,就是因为它的这种实用性。忙碌让现代人在精神追求上变得懒惰，如我在美国看到的，他们不喜欢深奥理论，一是没时间，一是理解不了。他们意识到烦恼是根本性问题，也想对治它，但他们只希求最直接的法，所以选择了密法。

密法的窍诀的确具有不一样的力量。在显宗修法里，如果你生了嗔心，只能调息打坐修习安忍，思维嗔心的过患、安忍的功德，这样一点点瓦解它，让心平静下来。然而在密法修行中，只要你依着上师窍诀，直接观察嗔心的本来面目，它当下就会熄灭。

刚开始可能不一定管用，还不熟练。一旦你掌握了窍诀，不论生起什么烦恼，这么一观，认识它本体时你会发现：原来贪心嗔心这些心念如此可笑，完全是虚妄执著而已，不值得生起。

这种效果让人着迷，而我对密法的信心，也让我把

一生的精力都奉献于此。我常默默感恩我的传承上师们，是他们用信心和实践将这一精神财富完好无损保留下来，我们才得以值遇；而我也庆幸遇到密法，让我这么一个平凡的修行人，在如今的时代里，还可以修持这么一种最简单、最深刻的转化之道。

虽然我对其他宗派有清净心，对其他宗教也有和睦相处的呼唤，但实践让我意识到：我对莲师及其教法的信心，永远也不会退转。

修学密法，超越平凡世界

今天，来此聚会的每一位都是有缘人，既是有缘人，何不进一步了解密法？

如果密法是真理，它肯定经得起推敲，人人可以观察。佛教提倡观察，是为让我们遣除疑惑、树立信心，但即使你想找它的过失，推翻它，也最好下一番功夫学习。不了解密法的人，常因看不惯个别人的行为就诽谤密法，这不明智。道理很简单：密法再清净，也保证不了每个学密的人都清净。显宗不也一样吗？

再说，出家人有不对的地方，也不奇怪。奇怪的是，出家人好的地方没人说，稍有不对，媒体就放大了宣扬，

“这个和尚怎么怎么，那个修行人怎么怎么”，世间有那么多坏人坏事不说，为什么对出家人如此苛刻？

下面我们看看修学密法的功德。

修密有成的大德，当你越亲近时越会发现，他们的智慧不可测度，到哪儿都能宁静自处，和我们的肤浅、浮躁、自私、痛苦不同，在这种佛菩萨才有的境界里，装的只有一种理念：利益众生。即使是一位默默无名的修行人，当你感受到他的自在和全然投入后，也会不禁相信：修学密法，可以超越平凡世界。

谁都会起烦恼的，只要我们还活在这个世间。但是当你的心和法有所相应时，就可以过得平静快乐。“烦恼来了也不会有杀伤力，”像有些大德形容的，“在已将佛法融入内心的修行人面前，负面东西就像春天的风一样，毫无寒冷气息。”这就是密法的加持。

很不幸，没有修行过的人，生气时谁都劝不了，“那时候我真是疯了，不该说的全都说了，不该做的全做了”，自己静下来想想，也后悔不已。

当密法的加持和传承的力量来到西方，许多人修行后有不同程度的体会。不过我们知道，这种“如人饮水、

冷暖自知”的感悟，不是一蹴而就的，它一定要借由次第——像刚才讲的五种次第，才可以现前。

一旦修行密法有些境界，人就会自动利益众生，因为此时他有一种自内而外的力量，不是三分钟热气。这和口头上“发菩提心”，实际却钻在“自我”的牛角尖里不同，他会力所能及地服务众生，在利益他人的同时也提升自我，进而长久地行持佛法。

我们都想超越这个平凡世界，然而先不说超越，面对生老病死的能力，我们有吗？无论你是什么身份，当衰老和死亡不期而至的时候，你能指望什么？仔细想想，除了佛法，还有什么真的管用呢？

所以，趁着年轻多学一点佛法，多修一点佛法，不要等到白发苍苍了才醒过来。与其到时候心有余而力不足，何不早一点清醒？



把利益众生放在第一

本次研讨会开到最后，有些非佛教徒的傲慢好像被摧毁了，有点想皈依，又不太好意思，一直观望、犹豫着。有顾虑是正常的，也是因缘未到，我们不勉强、不“抢”人，不是见一个就拉进来。

我们随缘。不过随缘的意思，是随缘度人，该度的还要度，不是什么都不做。为佛教的整体考虑，要维护什么，要争取什么，是要做的。否则，和其他宗教的积极相比，我们太懒惰了。

我们的懒惰，常常体现在过于自我上面。我们不关心佛法在整个人群中的印象，只关心自己那个小团体的利益，这有点狭隘，有时候也让人“烦”。就像那个西方同学说的：“看着有些宗教天天拉人，很烦。”但看着佛教

徒不为整体着想，只顾小团体利益，也很烦。

的确，一个佛教徒整天“我的上师、我的宗派”，一听就感觉太自我化了。我们要记得，释迦牟尼佛是我们的共同本师，我们都是佛弟子，而且是大乘佛子。学大乘的人天天维护自己的小宗派、小道场，这种“家庭式”理念的结果是，让佛教徒和佛教徒之间不和睦，让道场和道场之间不团结，让外人不生信心。

我们常说南传佛教是小乘，但我以前去泰国那些国家时，发现所有道场都非常团结，甚至没有你我之分。说到这些我们要反省，我们学大乘尤其是学密乘的，为什么不能团结？我们这边有很多中心，但不管你在哪个中心学习，我们学的都是佛法，佛法是开放的，不是偏袒的自我维护。

释迦牟尼佛的教法由祖师大德传承下来，便形成了宁玛、噶举、禅宗、净土，这些不同的宗派就像一个家族中的十几个孩子，他们的后代子子孙孙仍旧是兄弟姐妹，我们要有这么一个整体的佛教观。

当我们的心量被拓宽，突破了狭隘思想，有了一种融合为一的了解时，你会发现，佛教原本就是包容的。

它既可以涵盖其他教义，也可以涵盖天文、地理，乃至涵盖解释宏观、微观的任何一门学问，也就是说，它是最广阔的知识。

这种知识以教法呈现时，既可以有显宗教法，也可以有密宗教法，既可以是这个宗派的，也可以是那个宗派的，既可以在印度弘扬，也可以在美国、英国弘扬……我们要知道，它被如此宽泛地弘扬于世间，唯一的目的就是利益众生，让人们通过修行获得安乐和解脱。

了解到这点，我们尽可以撇开自他的争执，把心思放在利益众生和修行上。

最后，我希望大家不要把自己和小团体放在第一，要把利益众生放在第一；不要把生活放在第一，要把修行放在第一。

香港理工大学问答

（一）问：感恩上师。请问，在家人该如何寻找寂静的地方修行?

答：在家里找一间房，关上门，就是寂静的地方。（众笑）

我看到一位居士在门上写个"静"字，说是修行用的，这个做法就不错。如果隔音效果好，自己规定个时间呆在里面，关上门、关掉手机，就可以享受修行的安宁了。

（二）问：我是高三的学生。作为一个学生，我该怎样用佛法利益身边的人?



答：你要用佛法利益别人，那自己要先学好佛法。

学到了佛教知识以后，因为是自己的东西，所以当你传给别人的时候，自会根据不同情况找到相应的切入点。

如果你自己没有佛教认识，也没有修行，就像介绍学术一样，讲什么都靠“PPT”，那“PPT”万一坏掉了，你肚子里又没东西，就可怜了——电脑一死机，人也死机了。

（三）问：我是广州外语学院国贸专业毕业的，现在搞出口贸易。一个朋友这样为我解释显宗跟密宗的区别：“修行佛法的目的，好比把瓶子里的气体释放出来，让它与外面的空气接触。为达到这一目的，显宗修法有点像用个东西去磨瓶子，慢慢磨穿了，气体才能出来；密宗是用锤子敲，一敲就解决了。”是不是这个意思?

答：从某种意义理解，可以这么说。因为显宗要求广泛、长期地学习理论，一步一步修；密宗通常是上师用最简单的道理直接讲要义，能领受的人可以顿悟成就。当然，后者必须是特殊根基，有殊胜智慧，否则很难一下子领会。

问：那您看我是学密宗还是显宗好？我想快。

答：那就学密宗嘛。

（四）问：我是香港一所佛教小学的老师，接触的都是六到十二岁的小朋友，蹦蹦跳跳的，总是静不下来。希望堪布给我开示一下，该如何教他们观心？如何引导他们学佛？

答：从小学佛非常好。教育学院的王博士就是从小读的佛教小学，我们从他的 PPT 上，看到了他小时候的照片，很可爱。现在他是一名大学教授了。他的成长可以说明，宗教对孩子的健康是有利的，而不是相反。他从小发展起来的纯净心态，让他到今天还保有一种不同的气质。

以前我去马来西亚、新加坡时，发现那边有许多“文殊小学”、“阿弥陀小学”，特别欢喜，也很受启发。回到家乡后，我在寺院里也办了个小沙弥学校，起名“文殊小学”。后来慈诚罗珠堪布把他的小学命名为“文殊小学”，可能就是从那边学的。（众笑）

能上佛教小学的人让人羡慕，如果我也上过这样的小学，现在可能会有点水平了。

你刚才问，怎么教那些蹦蹦跳跳的孩子？我想，六到十二岁的孩子，让他们天天坐禅、观心，不准动，也不准想，这不太现实。他们喜欢蹦蹦跳跳，那你就教他们一边跳一边念“皈依佛、皈依法、皈依僧……”。

（五）问：我是广东工业大学材料加工专业的学



生。听您讲了这堂课，我感触良多。平时我妈妈也让我修身养性，我就是不听。现在听您讲了，就想从理论上开始学佛。但是佛教的书籍那么多，我该选一本什么样的书，来启发自己的思维呢？

答：的确，共同学习很有感染力。像前两天的研

讨会，有的同学以前根本不信佛，但在互动过程中，也开始相信了。这是一个好的开始，也许可以改变他的一生。

对初学佛法的人，我通常建议他们从《大圆满前行》或者《慧灯之光》的加行部分开始学，你可以试试。

问：我还有个不情之请。我们从广东过来比较麻烦，您有时间的话，能不能到我们那边去一趟？我的很多同学都想听您的课。

答：能否去得成，还要看因缘。你到这里比较麻烦，我到你们那里，可能也有点麻烦。（众笑）

我很乐意进入大学校园，跟知识分子交流。未来属于年轻人，为了让他们有个“造福人类、不害众生”的理念，让他们的人生过得美好一点，我很希望做点什么。不过，有些事也要看因缘。

（六）问：我是加拿大留学生，也是菩提学会的学员。前两天在跟师兄讨论“修止”的问题，大家说“止”就是“不追随自己的念头，也不拒绝自己的念头”，但这跟发呆到底有什么区别？

答：一般来讲，止与观是双运的，这种修法在密宗、禅宗里都有。类似你刚才说的，"不忆念过去的念头，不迎接未来的念头，不落在当下的寻思中"，能安住这样的状态，平时常常生起的贪、嗔、痴等分别念，自然就止息了。

这是佛教中非常胜妙的修法，如果你修得进去，就会住于一种法喜的境界中，和发呆不同。



（七）问：我是香港理工大学知识管理专业的硕士生。见您之前，我参加了台湾佛光山星云大师举办的"生命禅修营"，他也讲到了观心的几个层次，和您讲的一样，这让我了解显密的确是不分的。不过在

打坐禅修课程上，我旁边有个女孩子，她学的是密宗，所以一打坐就结手印。我问她："这是什么意思？"她说："师父教的，我也不懂。"我想请堪布为我们解释一下打手印的意义。

答：我不是她的师父，能找到她师父的话，肯定有最正确的答案。

你刚才说得对，在究竟意趣上，显密是一致的，对此前辈大德们抉择得再透彻不过了，后学者不必争论太多，一心一意修持即可。我对佛光山诸多高僧大德的弘法利生行为非常钦佩，他们的法会庞大而有影响力，改变了许多人的命运，我很随喜。

说到手印，每一尊佛菩萨的手印，都有不同的内涵和意义，我们在修行一个法门时，也可以结相应的手印。如果你想结手印又不太会，可以用合掌代替，因为麦彭仁波切说过："所有的手印都可以包括在合掌当中。"

甘教授最喜欢合掌，说明他深谙此理，把所有手印都总结在一起做了。（众笑）

（八）问：有一个问题困惑了我很久。我自己很

愿意学佛，但家庭成员反对，怎么办?

答 :有人反对是正常的 ,但我们也不必舍弃信仰，相处时善巧一点就可以。

西方家庭一般都尊重彼此的信仰。我认识这么一家人，他们家有三种信仰，基督教、天主教和佛教，但是你信你的、我信我的，各做各的仪式，谁也不干涉谁，一家人在不同的信仰下和睦相处。

我们没有这么幸运。昨天有位佛友说，他家的佛堂被拆过几次，拆了建、建了拆，经过长期的斗争后才终于不用拆了。可能每个人学佛都会遇到些违缘，不说我们，当年佛陀在出家、修道、成就的过程中，也有很多违缘。

这时候我们要会随顺，听听家人的想法，问题也就解决了。否则家人也会觉得你装样子 :“对家里不管不顾，一个人跑到寺院里修大悲心，去外面当义工、做慈善，这算什么慈悲？”

（九）问：我来自江苏经贸学院。和上师一样，我也喜欢看书，很好学，但怎么才能坚持下去呢?



答：一个人好学，可能跟前世也有关。不爱看书的人一看书就困，学生时代还好，进入社会以后干脆就不看了。我有个同学说，他已经二十多年没看过一本书了。“是不是压力太大？”我问他。“是啊，没时间，也没兴趣。”他无奈地说。

所以，生活会把我们困住。除非你把看书当作享受，繁忙之余的一种休息，而且时时有所收获，否则，可能就很难坚持“好学”了。

我看佛书尤其是密宗的书，每每乐此不疲，偶尔涉猎世间学问也会有所心得，甚至兴趣盎然。我想可能有一种力量在推动着，就是当我对于想要深入的思想，一旦了解了它的功德，进而有些把握或通达的时候，再苦再累也愿意坚持。

（十）问：我是来自哈尔滨商业大学的一名本科在读生。现在有一些佛教徒把传统的儒家文化和佛教思想共同推行，请问您对此有何看法？



答：在藏地，传统文化就是佛教，也早已融入了藏民的生活。而在汉地，儒教和佛教是传统文化的重要两支，把二者一起推行当然很有意义。

我想人们推行传统文化，也是在为这个社会担忧，尤其是年轻人。80、90 后的年轻人，除了课本知识以外，基本没接受过什么为人处事的训练，以至于毕业后都不太会做人，再加上媒体的染污也越来越重，人心向下的趋势在所难免。可能是这种种原因，让大家开始呼唤传统文化了。

我以前讲过《弟子规》，很好的教材，里面有许多做人做事的道理。不过这些只涉及今生，根据佛教

的精神，我们关心今生，也关心来世，所以在教导孩子的过程中，最好也为他们树立一个因果观，让他们从小相信前世后世。

佛化家庭一般都有这种教育，我见过这种孩子，既懂礼貌，又有佛教素质，让人特别喜欢。你们有孩子的，可以尝试这样去教育。

可能有人已经发现了，在孩子成长过程中，有些问题不难调整，教教规矩，让他明白道理即可。但有些问题，像一些很难治的疾病或偏执状态，就没那么简单了，很可能与前世有关。这时候光靠简单劝化是不够的，最好能运用一些佛教的修法，否则今生受苦不说，恶性循环起来还会延续后世。

所以，我认为，越是这样的时代越需要佛教。在推行传统文化时，如果有儒家的人规教育，也有佛教的三世及因果教育，那对我们的家庭和社会，对现在和未来，都将带来莫大的利益和推动。

（十一）问：我来自香港理工大学机械工程系。俗话说“好人有好报，恶人有恶报”，但现实中好像不是这样，我爸这个人心地善良却一直在吃亏，请问

这是怎么回事?

答：好人有好报，这个理是对的。但这个好报不一定都在今生里感受。

一个人今生快乐，是他前世行善带来的，一个人今生受苦，是他前世造恶导致的。如果你爸一直在吃亏，是不是前世的业的问题？不过他人好，现在造了善业，来世会快乐的。

我常用比喻解释这种“因果观”:有什么因就有什么果，就像你平时不学就考不好，你好好学就考得好；从因到果也需要时间，就像农民种庄稼，春天种秋天收，不可能今天种今天收。



因此，好人一定有好报。不过好报不是今生都看得到，有些要在来世或者来世的来世，才看得到。

问：我一个同学的祖母在庙里吃斋念佛，过世五十年后肉身不坏，当地人把她制成金身一直供奉。请问您怎么看这件事？她的子孙后代应该怎么做？

答：藏传佛教的论典中记载：修行有成就的人，死后会出现肉身不坏、烧出舍利等种种瑞相。所以，这是她修行的功德所致，应当受到供奉。

有这样的祖母，她的子孙后代们应该感到幸运，要对修行有信心，像她一样行善。她有了成就，她的眷属或与她结缘的人，将来也会得到摄受并证果。

（十二）问：我毕业于香港理工大学中文及双语学系，我想代我表姐向您请教一个问题。她今年从中医药大学毕业，现在在医院里工作，她想知道，怎样用佛法帮助病人？

答：大乘佛法的核心是慈悲：愿众生远离一切痛苦，这是大悲；愿众生获得一切快乐，这是大慈。

有了慈悲心的人，接触患者时会尽心尽力给予救治，并且也能够帮到他们。所以，有心用佛法饶益病人，最好多修慈悲心。我认识很多医生就是这样的，他们修得好，治病的效果也好。

（十三）问：请问，菩萨戒跟密乘十四条根本戒，都是在什么时候受？

答：菩萨戒要通过一种仪轨来受，有愿菩提心戒和行菩提心戒。密乘戒是在灌顶时受，没有单独仪轨，得到灌顶也就得到密乘戒了。

（十四）问：佛教的理念是"不执著"，但我发现一个现象：很多佛教徒去大大小小的法会抢购一些加持过的圣物或宝物，每个人家里都收藏了一大堆。他们支持不同的佛教团体，算是一种功德，但这种贪执心是不是有违佛教的基本概念？

答：佛教里说"不执著"，是说最后不执著，刚开始的时候一定要执著。你要找到具相上师，你要得到正法，你要得到传承的加持……这些在胜义中的确是空的，然而在世俗中却会起作用，你不争取，或许就得不到了。

"不执著"不是佛教的全部内容。

（十五）问：我是湖南长沙一名私营企业主。自去年学佛以来，我在管理的惩罚与佛法的慈悲之间有些纠结，请问这两件事该如何圆融？

答：管理很重要。不仅是企业，佛学院或居士团体也需要管理。但管理不能离开慈悲，你一方面要管理员工，一方面也要关心员工。

只要是恰当的管理——不是不道德那种，你把章程讲清楚，怎么赏怎么罚，只要不舍弃慈悲心，照章执行就可以。这是正常管理。否则，一味“慈悲”也会失去控制的能力。所以要掌握好尺度。

（十六）问：我是东莞一名小学教师。我刚入佛门不久，这个年龄才认识佛法，有点惭愧，也比较急迫。我想对孩子们发菩提心，用佛乐的方式度化他们，不知道这样是否有用？

答：上了年龄的人学佛会心急，我理解。我常去大学交流，也是不想让年轻人错过佛缘。他们有佛缘，但错过以后，等老了再学，业也造得差不多了。

从小学开始更好。只要不用提佛教名词，让孩子们听听佛号种个善根，适当做一点对他们肯定有利。香港这边比较自由，有兴趣、有能力的人，可以尽力弘扬。

问：我现在不杀生、不吃肉，但我有个孩子做不

到。我用佛法劝他，他不听，请问怎么办？

答：你对他说："吃肉对健康不好。"

这次夏令营期间，我们一起过了五天素食生活，有些大学生一回家第一件事可能就是："哎呦，五六天没吃肉了，快做顿肉来吃。"（众笑）

其实素食比肉食健康。国际上很多素食主义者不是佛教徒，也不是其他宗教徒，他们吃素只是为了健康。现在的营养学、健康学、医学普遍认为，人的身体并不适合肉食，肉吃多了会得很多疾病。

有人说："吃素营养不够，会瘦。"其实是够的。我经常开玩笑说："如果你吃牦牛肉，但牦牛不吃肉，它吃草，吃草还那么肥。"所以，吃素不会瘦。

当代藏医药学者的历史使命

——成都中医药大学演讲

『 2012年10月21日晚上 』

主持人致辞：

作为医学院校的一员，我们在肩负治病救人神圣职责的同时，也有疑惑：如何在每况愈下的社会风气中出淤泥而不染？如何扮演好藏医药学者的角色？如何看清自己肩负的历史使命，并实现自我价值？

今天，我们很荣幸地请到当今色达喇荣五明佛学院最具影响力的上师之一索达吉堪布，为我们做主题为“当代藏医药学者的历史使命”的讲座。

下面有请堪布——

今天，按理说，用我们的母语——藏语讲比较好，但学校这边要求讲汉语，因为你们来自藏地的不同地方，我若讲安多语，可能青海、拉萨、康巴的同学不一定



熟悉，所以请大家允许我用汉语交流。

今天的话题是“当代藏医药学者的历史使命”。你们学的都是藏医药学，对此我是非专业者，但站在藏传佛教的角度，我们的根是一个。

你们也知道，自古以来通达藏医学的人，也了解佛教，不了解佛教，对藏医学就不会有透彻认识。我们喇荣五明佛学院就有医明学，也就是藏医学，那里除由本院法师授课以外，也邀请著名藏医药学家前去交流，学生们一边学医一边学佛法。所以，藏医和佛教是相通的。

作为藏医药学者，未来的历史使命是什么？治病救人，同时也要弘扬我们的传统医学。

藏医学是藏文化宝库中的瑰宝，如今已为全世界所瞩目，被认为是相当罕见而深具价值的学问。你们考上了这么好的大学，选择了这么有意义的学科，理应为保护和继承这一传统而努力探索。

藏医药学的根源是佛教

《四部医典》是藏医药学的根本论典，它源于佛教，里面有许多佛教教义，所以不了解佛法就很难通达。

佛教对医学的认识很完备，不仅有阐述人体结构、疾病来源、治疗方法的理论，这在《金光明经》、《佛医经》、《医学陀罗尼》等众多经典中都有记载。同时也有丰富的实践，像佛陀住世期间就有一位耆婆医师，他可以做开颅手术，这和现代医学相比，显然是超前的。

由于佛教传入，藏地早在 7 世纪时，已经有了胚胎发育的研究，《四部医典》中详细记述了胚胎发育的整个过程，比欧洲早得多。今天的西方医学家们看到《四部医典》时，感到惊讶：这么完整系统的医学，何以那么早就出现在雪域高原？他们认为不可思议。

《四部医典》源自宁玛派。藏地有几大主要教派——格鲁、萨迦、觉囊、噶举、宁玛，五世达赖、格日秋吉旺修等大德都认为，它源于宁玛。

当这一学问被传承下来后，多数的教学和实践都留在寺院，一直到今天。寺院里设有门巴扎仓，即藏医院，在这里，学者们要经由一系列程序来继承这门学问，有些深邃意义还要灌顶后才能听受。

作为一种知识，今天它已经被普及了，不过遗憾的是，进入大学后只剩下了理论和学术，传承与传统的实

践部分几乎消失殆尽。所以，你们不要以为大学毕业就已精通藏医，远远不是。大学四年加实习一年，五年时间不可能有一个很透彻的了解。

下面我就自己的了解，简单讲讲《四部医典》的来源：

当时，世尊药师琉璃光如来，从心间幻化一位“明智大仙”，从舌尖幻化一位“意生大仙”，接着两位大仙一问一答，成就了《四部医典》。

到了公元八世纪时，这部医典由莲花生大士的大弟子贝若扎纳译出后，被雪域公认为第二大药师佛、国王赤松德赞的上师兼御医——第一世宇妥云登贡布，伏藏了起来。

伏藏是隐密保存的意思。有些学者用“埋”字，说这部医典被埋在桑耶寺的殿堂里，沉睡两百多年，但“埋”字不足以表达这种意思。因为那些大师们为后代保存伏藏品时，会用神通力把它藏在虚空里，藏在大海或湖泊里，甚至藏在意识里，这显然不是简单的“埋”了。

后来到了公元 11 世纪，扎巴吾西（懂俱舍的僧人）从桑耶寺取出《四部医典》，并辗转传给了第一世宇妥

云登贡布的第十三代子孙——第二世宇妥云登贡布。之后又经五世达赖喇嘛、萨迦班智达、宗喀巴大师、蒋扬钦哲旺波尊者、麦彭仁波切等高僧大德，在不同时代与环境中将这部医典传承下来。如今，它已然成为这个世间的如意宝。

有人在撰写藏医药学历史时，说《四部医典》是贝若扎纳和另外几人编著的，也有人说是宇妥云登贡布撰著的，其实它来源于续部。在佛经里面，显宗部分称经，密宗部分叫续，而这部医典就是续，密续。所以按藏传佛教的传统，如果你要看或者学习《四部医典》，必须得到灌顶后才有资格。

虽然这部医典是医学著作，但就像我刚才所说的，因为它的佛教渊源，有些传承它的祖师们，也有极高的佛教修行成就。其他的不说，宁玛派的两大祖师都是大圆满虹身成就：第一世宇妥云登贡布，125 岁时不舍肉身前往不动佛刹土；第二世宇妥云登贡布，77 岁时不舍肉身前往药师佛刹土。这都有明确的历史记载。

总之，藏医药学的根在佛教，希望大家多少了解一些佛教的道理。



背诵《四部医典》

听说有些同学在背《四部医典》，这很好，颂词一定要背下来。老师提不提倡没关系。藏传佛教精通五部大论的上师们，年轻时都用功背诵，背得滚瓜烂熟以后，任何时候都能信手拈来、运用自如。你们学医也一样，最好趁年轻背一背这部医典。

青海有一位医生叫门巴蒋扬，七八十岁了，他说他年轻时就把《四部医典》的窍诀部背得非常熟。“文革”期间，他在监狱呆了十四年，根本没有看书机会，但出狱后去考医生，完全凭着记忆，结果考中了。

想想看，你们现在不背，十几年里又不看书，还能记住什么？所以，既然选择了藏医，把《四部医典》的

颂文背下来，以后无论在学业上还是实践上，运用起来就方便多了。

大家都是很想学习的。不过，有时候受风气影响，要坚持初衷还是需要一些毅力。大学跟高中不同，这里有自由空间，但是太自由也有两面性：要学好也容易，你可以多学多看，可以结交各类人士；要学坏也容易，一个人在这儿，没有父母家人管束，缺少自控能力就会染上恶习。

读书期间要为以后做准备。你们读医学，就要想着把医学知识用在将来的治病救人上。但就我所知，现在很多学医的人，藏医也好、中医也好，一进入社会就把自己的专业抛弃了，要么做公务员，要么经商，就算进了医院，也只是做出纳，天天点钱。太可惜了。

你们学习藏医，谋生是其次，主要是为了治病救人，这才是自己的使命。

为了完成这一使命，要利用好现有的一切勤奋学习，充实自己。你们的专业是藏医，但西医、中医也要学，其他思想也要了解。现在网络发达，你们大学里的图书室、阅览室资料很丰富，只要你们肯努力，尽可以

夜以继日、废寝忘食地学。

秉持善良传统

你们身处异地，有些同学还可以，能秉持自己的善良传统，没有变质，但有些同学一来就变了。打游戏、去网吧，信仰忘得一干二净，该学的不学，垃圾知识学一大堆，还自鸣得意……这样下去，怎么回家乡？怎么面对父母？他们挣钱不容易。

你们能来上大学是很好，但将来有没有出息，前途是光明还是黑暗，就要看这几年的努力了。所以我提醒你们：现在不是玩的时候，不是买名牌衣服的时候，也不是在毫无意义的事情上竞争的时候，而是认认真真学习的时候。一定要记住。

还有一点，你们要注意自己的形象。藏民族有许多好的理念，真诚、善良、慈悲为怀，这些要保持好。不要打群架，这些不好，让人一看到我们就怕，一说到我们就反感，这样对我们民族不好。

你们可以学一学潮州人，他们到哪儿都很团结，内部人彼此帮助，对外人不排斥，值得我们借鉴。

你们是来读书的，要和其他民族的人和睦相处。如



果藏族人和别人打架，你们不要帮着打，这不是以前藏地偏僻地方的部落与部落之间打架，这是陋习，要舍弃。你们是知识分子，21 世纪的藏族知识分子，要懂得宽容，懂得与人和睦相处，这有助于在将来的人生路上，与世界上的各种优秀文化相融。

我曾经也想当医生

各位选择医疗行业，我非常随喜，出家前我的理想也是当医生。

当时我有个亲戚叫阿客塔罗，是我们那里有名的藏医，我还在读中学时，就想跟他学藏医了。他不赞叹我读书，"不要再考了，跟我六七年，包你成个好医生。"他常常这么说。

因为他这句话，中学读完我就不想考试升学了，心里老想着当医生，只是迫于老师同学的苦劝，敷衍着把题答完。但结果考上了。考上以后我拿到通知书，也不

敢见他，怀着愧疚读书去了。

我读的是师范。当老师也是我的兴趣，医生和老师都是我的理想职业。现在他们问我读什么大学好，我的建议就两个，要么读师范，要么读医学院。因为在我看来，当医生也好，当老师也好，只要你自己争气，对社会、对个人都有非常大的利益。

进师范后，我并未放弃行医的愿望。我有个幻想，想以后一边当老师一边开诊所，所以每天揣着宇妥云登贡布的传记，一遍一遍地看，都翻烂了。

不过一毕业我就出家了，老师没当成，医生也没当成。出家后，在我研究佛法尤其是翻译《释尊广传》时发现，原来佛陀在因地时也做过医生，于是很感慨：伟大的导师也做过医生，行医是多么神圣的职业！

职业是好职业，但现在的医生是不是都是好医生？医院是不是都是好医院？不敢说。在今天这个社会，能够看淡金钱，真正想着治病救人，愿意对患者负责的医生，是比较少的。听一听那些医疗事件，了解一下人们对医生的评价，还是很心寒的。

今年三月份，在哈尔滨一家医院里，一个患者将一

名医生捅死了，同时造成三名医生受伤。腾讯网对此做了一项民意调查：读完这则消息您的心情如何？参与调查的人数是 6161 人，选择高兴的网民居然高达 4018 人，占到总投票数的 65%。全国八十多万医务工作者非常失望："我们这么辛苦，为什么该杀？"

谁不想当个好医生？但医院毕竟有自己的经济原则：国家给 10%，其他只能"以药养医"、"以检查养医"了。什么意思？就是医院里每一个人都要完成一定效益，你的工资跟这个有关。这种做法，让医生们不得不另花心思。

有一个藏医每次给人开药时，基本是三千块以上，朋友问他："为什么开这么多？是药三分毒，对病人不好。"没办法，年底一定要交那么多，不多开点，到时连工资都拿不到了。"他说。

医生也是人，所谓"人在江湖，身不由己"。但有些事情做多了，也就不当回事了。

2002 年，法王如意宝因为阑尾炎到马尔康一所医院进行治疗。检查中，我听到一个医生说："本来打开肚子看看也没什么，但法王是大人物，不敢……"言外之

意，如果是小人物，肚子可以随便打开看。这是我亲耳听到的，一想起来都心有余悸。

做一名好医生

不管怎样，别人是别人，你是你，你们一定要做一名好医生。

我们有优秀的传统——藏传佛教中的慈悲教育，医药典籍中“像关爱自己一样关爱病人”的理念，有这样的思想基础，我想你再怎么为了生活，也不至于堕落成一个坏人。更何况，我们还有学习的典范。

不说佛经论典的记载，不说历史上的名医，现今时代里也有好医生。我认识一个医生，他的原则是，病人需要什么药就开什么药，多一味也不开。这就是好医生，他不把医和钱挂钩，他关心的是治病救人。



美国有一位藏医叫东登，他常在世界各地为人看病，美国、印度、尼泊尔，不管到哪儿只是看病，除了睡觉、吃饭，心思都在病人身上。有一次在两周之内，他看了 1096 个病人。这是我们“智悲翻译中心”从国外文章中译过来的，真人真事。青海、若尔盖、甘孜州等地方也有这样的医生。为什么他们会这样？因为有利他心，有医德。

这种医德根植于佛教的慈悲教育,超越一般人的生存理念。如果你们想在毕业后找个好工作，让自己过得快乐富足，未尝不可。但你如果行医，就要有责任心，不能变成生意人，不择手段地捞钱。

钱不过是人生的一小部分，既然选择做医生，为什么不做一个好医生呢？

白玛医生

近代的藏医历史上，白玛家族代代是好医生，也正是他们首次把藏医药带到西方，在国际上显示了它的独特疗效。

1857 年夏天，俄罗斯境内发生疫情，一名叫白玛的喇嘛医生(Alexander Alexandrovich Badmaev)，被俄罗斯当局邀请到圣彼得堡，从此开始了藏医药在西方的传播。1870 年，他的弟弟（Pyotr Alexandrovich Badmaev）也来到这里和他一起行医。

“十月革命”后，他弟弟的儿子（Vladimir Nikolayevich Badmaev）逃到波兰，因为曾经在莫斯科学过西医，所以他能把藏医和西医结合起来用在治疗中。后来这位医生(Vladimir N. Badmaev)的儿子(Peter Badmayer Jr.)从波兰的医学院毕业后，把祖传的藏药处方于 1964 年带到了瑞士。

在瑞士的苏黎士，白玛医生（Peter Badmayer Jr. ）开了一间藏医药房。行医过程中，有人以“药物非法”的名义起诉他，并把他抓了起来。然而，那些曾经接受过他治疗的人却纷纷向瑞士政府抗议，要求卫生局出具一

个证明，说明这些药物是非法的。

药监局开始检验。但检验的结果出人意料：在瑞士从未见过这么好的药效。他们发现，原来他带来的古老藏药在治疗心脏病、高血压、糖尿病等疾病上，有独特而神奇的疗效。他立即被释放了。

出来后，他与一位瑞士籍商人合作成立了瑞士白玛公司，用现代化手段生产和销售家族的藏药。而藏药，也从此得到了西方人的广泛信赖。

藏药的独特疗效和制作

藏药的独特疗效，来自它的独特配方。按正规方子配的藏药确实有非常好的疗效，因为这里面不仅有药力，更有一种神秘的佛教加持力。

藏药是一种草药，与中药相似。但它不会使用动物的肉，也不像西药用动物做活体实验。那些实验很残忍，西方很多动物保护协会也都抗议，他们认为：为研制药物拿兔子、老鼠等做实验是无益的，因为它们跟人类的结构不同，它们身上的效果在人身上不一定有，而它们身上没有见到的毒副作用，在人身上却出现了。

藏药制作不拿动物做实验，依据的是《四部医典》。《四部医典》将人体的五脏六腑、气脉明点等标示得清清楚楚。基于这种精细准确的描述，才有了藏医药的独特医理和诊疗方式。老藏医们都是虔诚的佛教徒，总是一边念药师佛心咒一边诊治。

念药师佛心咒管用吗？

有实践体会的人明白，这就是佛教中的“加持”，以后你们给人看病时，也要借助这种加持，不要认为多此一举。

当然，高明的藏医在祈祷加持的同时，也精通医理。你们都知道，西医分类很细，学外科的可能不懂内科，学眼科的只会治眼病，但藏医里没有这种局限。藏医的所学相当系统，他可以完整掌握所有医理，学成后即使没有现成的药物，也一样治病。

比如在草原上，有人找藏医看病。他只要摸摸脉，了解一下病情，就可以就地采药、治疗，结果药到病除。为什么他总能找到合适的药？因为对他而言，所有的草木都是药。

你们采过药吗？

找药、认药、采药很有趣。我认识阿坝卫校的几个学生，他们在那儿已读了三四年，但上山采药不过一两次。一两次肯定认不完所有的药。就我所知，有些藏医一年四季呆在山上，他们药认得多，也了解药性，配药时更是严格遵循传统。

为什么这么严格？就是为了保证藏药的独特疗效。青海有一位久美医生，他得过许多国际医学奖，尤其在治疗肝病方面，很有特色。我参观过他的药厂，给我的印象就是严格。他的药稍贵一点，但严格的管理和生产，既保证了藏药的效果，也维护了藏药的声誉。

这不是所有藏药厂都能做到的，有很多藏药厂还不成熟，可能需要研究上的支持。不过现在的藏医药大学或专业还不太多，只有几所、几个系而已。再说交流也不通畅，虽然学校里有学术理论，医院里有临床经验，但双方配合不好的话，也很难形成规模。

在这个时代，藏药制作需要新理念、新技术，但也不是要排除古老的传统。这种传统寺院里还有，你们在学习之余，可以到寺院看看。我们佛学院的藏医院每次配药时，都要由几百位出家人严格遵循《四部医典》的要求制作，禁语七天，同时还要念经加持。这样一来，

藏药的殊胜疗效全部保住了。

几点期望

最后我有几点期望：

首先，作为未来的藏医，你们既要通达医理，也要树立医德。要通达医理、深入《四部医典》，就要了解佛教教义，而要树立医德，最好多修习慈悲心。



大学四年的教育，在知识或医术方面，我相信你们会有一定的积累，但德行要靠个人培养。我们的传统很重视德行，没有慈爱心的人是做不了好医生的，对自己对社会，也不会有什么大的利益。

你们在学校读书期间，心一般比较纯洁善良，可到社会上就不好说了。社会是大熔炉，"近朱者赤，近墨者黑"，环境会影响人，把人染污。染污得久了，你眼里除

了金钱、地位、竞争以外，可能不会再有学生时代那种善良的光了。所以，你们在学习知识的同时，也要经常修习慈悲心，塑造善良人格。

其次，要保持信仰。我们是藏族人，藏族人与其他人不同的地方,就是从小信仰佛教。既然是从小就信仰，到了中间最好也不要丢掉。

我知道年轻人喜欢改变，也正在改变，但信仰最好不要改。可能你们还不了解佛教的价值，我最近在和汉地大学生交流佛学的过程中发现，他们对佛教的兴趣、研究和见解，已经远远超过了我们。我们是全民信佛的民族，骨子里有信仰的，为什么不珍惜？

再次，要热爱自己的家乡。雪域高原是世界屋脊，也是地球上的四个“超净”地区之一，南极、北极、非洲沙漠、青藏高原。我们的家园是天然净土。

遗憾的是，这个让全世界都向往的地方，有不一样蓝天、白云、雪山、溪流的地方，现在的藏族年轻人不喜欢。你们喜欢城市，想住进城市里，买车买房过城市生活。可是你们也看看，为什么城里人现在喜欢往藏地跑，一放假就开车入藏？

“城外的人想进去，城里的人想出来。”

可能是这个道理。你们想进去，以为里面的人过着天堂一般的生活，可他们想出来，因为在压力和污染的逼迫下，想到高原上透透气。一到高原，那种开阔清澈的景象，让城里人几天都沉浸在愉悦和舒心当中。

他们的想法在变，而国外人的想法早就变了，越是有钱的人，越想到寂静地方生活。你们可能不知道，你想要离开的地方，正是人家理想的世外桃源。

最后，要继承和弘扬藏文化。我们的文化是在清净山川中孕育的纯洁文化，如今给整个世界带去了清凉。有西方人认为，这是一种强势文化。

德国马普研究所一位学者对我说：“你们的文化在欧美国家非常强势，不仅是藏传佛教或藏医学，就是青藏高原的风光也令人向往。但不知为什么，它在你们本民族却是弱势的，是不是你们的年轻人对自己的文化和信仰太缺乏了解？”

你们确实缺乏了解，有人甚至想抛弃它。如果你抛弃了它，去追逐汉文化和西方文化，追到最后，会不会跟着那些热爱我们文化的人回到自己的本土？那时候，

我想你肯定很累了，想重新认识自己的文化也没什么力气了。与其如此，倒不如现在就做点什么。

做什么呢？不是要高喊“我们的文化如何如何”，而要思考：古老的藏文化如今落在你们这一代人手里，你们捧着的，是不是真正的如意宝？如果是块石头，扔了也罢，但西方和汉地人为什么都说“来寻找文化瑰宝”？如果人们只是来欣赏山水，我们也不必小题大做，但为什么他们去寺院、去佛教圣地寻找智慧宝库？他们把智慧带回去，用在生活和工作上，为什么那么开心，甚至感叹“得救了”？

藏文化的确是如意宝，你们一上大学就想抛弃它，是你们弄错了。

从现在开始，希望大家夜以继日学习，充实好自己，等知识的涓涓细流汇成大海，智慧海洋波澜壮阔时，你们就可以弘扬藏医学、藏文化，利益人类和社会了。

成都中医药大学问答

（一）问：我是2010级藏医班学生，来自阿坝州马尔康县。请问，佛教与科学有什么本质的差别？



答：十年前，我写了一本《佛教科学论》，当时的中国佛教协会会长赵朴初看后，为它题写了论名。这本书对你的问题有详细说明。

总的来讲，科学是后出现的，是大概几百年前在西方兴起的一种新的理论思想。佛教要早得多，按普巴派算法是两千九百多年，按斯里兰卡的算法，也是两千五百多年。科学对物质世界的探索的确给世人带来了崭新视角，然而和佛教的无边世界及业因果等认识相比，却又有所不及。

所以，有相当多的智者认为：用佛法可以很好地解释科学，而用科学却不能很好地解释佛法。

（二）问：我是来自四川甘孜巴塘县的一名学生。我们藏民族有悠久的历史，有名扬中外的藏医学，还有丰富的文学及佛教思想，对此我深感自豪。但在语言方面我有一个问题想请教您：我们的方言很多，在实现藏语言的统一方面，您是怎么看的？

答：在藏地形成统一的普通话，是有必要，不过许多有志于此的人经过长期思考后都认为，这在目前看来是非常困难的。

不说别的，就是词典方面，因为是个别地方自己编写的，所以文字上都无法统一，更不用说语言的使用了。你们也知道，自后弘期以来，卫藏、安多等许多地方已经形成了零散的区域，现在要把他们的语言统一起来，显然不是件容易的事。

如果有政府参与，或由威望极高的人召集并且施行，或许有可能。否则，即使我们都觉得有必要，要实现这么庞大的工程，暂时来讲，也不太现实。

（三）问：我是来自甘孜州理塘县 2010 级的学

生。我想问的是：我们为何来到这个世界?

答：是为做医生而来的。（众笑）

医生有两种：一是给人治疗身体疾病的；一是给人治疗心理疾病的，我们为此而来。



（四）问：我是2011级藏医班的学生，来自四川省阿坝州阿坝县。我的问题是，我们怎么才能传承藏族的学术思想和高尚人格?

答：作为藏族学生，既然来了医学院，就应该努力求学，在学习藏医学的同时，也要学习中医和西医，甚至了解一些现代知识。

为了培养医德，你们可以学习《萨迦格言》、《水木格言》、《君规教言论》等人规教言，以及《前行引导文》、《入菩萨行论》等修行论典，这些对你们将来的工作和生活都很有利益。

放假后，你们可以回藏地寺院或佛学院呆一两个月。那里有许多格西、堪布以及品行正直的僧人，你们看看他们是怎么做人做事的，跟着学一学。学了以后，我想脾气不好的人会变调柔，自私的人会懂得利他，乃至每个人都会变得虔诚、精进和有清净心。

不要以为出家人什么都不懂。出家人里是有不如法的，但这是极少数，大多数出家人都在进行系统的闻思修行。你们能背《四部医典》已经算智者了，有些大学还奖励五六千块，但在我们佛学院，能背五部大论和各种续部的人，比比皆是。

在现代的知识领域里，我相信你们的老师肯定有渊博的学问，你们也能学到很多东西，但在传统的医术实践方面，还是要亲近一些老藏医。他们可能住得很偏远，也可能衣衫褴褛，看上去没什么学问，但是当你亲近他们，听他们讲讲生活的故事，说说行医过程中的体会，可以得到很多领悟。

我不算是个现代的人，也不算是很传统的人，但我很愿意向一些老喇嘛请教人生的经验和做人的智慧。我认为这是一条捷径。你们年轻，对前面的路可能也比较迷茫，所以不妨到寺院或各处走走，寻访一些长者或智者。我相信会有收获的。

（五）问：我是阿坝州若尔盖县的学生。作为藏族学生，在这样一个环境里，要学习并回归自己的传统文化很困难，请问我们该怎么做？

答：生活在这样一个人口众多的大城市里，不被环境影响的人，的确非常罕见，但此时我们内心应该抱定一些原则。法王如意宝晋美彭措临圆寂前曾说：“莫舍己道，勿扰他心。”希望大家记住这句话，以此作为你人生的准则。

“莫舍己道”，就是不舍弃自己的道。这对我们而言，就是不论在哪里，都不要舍弃自己的语言和服饰；不要舍弃佛教所赋予的信心和慈悲，要跟人合得拢，不仅是藏族人，跟任何人都要和睦相处；在学习当今先进知识的同时，也不要舍弃自己的思想和传统文化。总之，我们的语言、风俗、文化等优良传统，就是我们的道，不要舍弃。

所谓“勿扰他心”，就是不扰乱他人的心。佛教教导我们以慈悲为怀，以菩提心维护和救度一切众生，即使你暂时做不到这一点，也不要伤害别人，不要扰乱他人的心。

这是上师留下的教言。希望你们常常思维这个道理，能做到的话，不论将来如何变化，都可以把自己神秘而独具特色的教义和文化，展现给世人。



（六）问：我是四川阿坝州若尔盖的学生。就我们自己的民族传统而言，从古至今，在拜见智者和具德上师的时候，一定要穿戴特殊的民族服饰，这是我们最基本的恭敬行为。但今天我们受环境等因素的限制，都没有穿，对此请您原谅。

答 :今天大家是来听我演讲的 ,不穿藏装没关系 ,你们平时把藏装放在心里 , 才是最重要的。如果平时不把藏装当回事 , 为了听我的演讲才穿一穿 , 等我走了脱下来一扔 , 这样藏装不就成了“戏服”, 为见上师才穿的 ? 再说 , 就穿一两个小时 , 能不能体现你们对本民族的热爱 , 也很难说。

所以 , 只要你们不忘记自己的着装习惯 , 在今天大家都跟着西方走的情形下 ,随着环境进行穿戴也是有必要的。

问: 因为语言不统一, 所以来自康藏、青藏、西藏三藏的同学, 平时交谈时不能用自己的母语, 只能用汉语, 对此您怎么看?

答 : 不光是你们 , 今天我的演讲也是用的汉语 , 主办方要求这样。也许是因缘吧 , 到了汉地城市 , 我这个“汉喇嘛”也不得不讲汉语。

(七) 问: 我是来自甘孜州炉霍县的学生。现在我常听到一些大学、中学和小学生在说“大话”, 自己根本做不到, 但说得挺大, 对此您怎么看?

问 : 你所谓的“大话”, 如果是指大愿 , 就像在承

办一些大事时，为了表明决心和毅力发起大愿，眼前看起来似乎有点困难，但以后会慢慢实现，这样的大愿是可以发的。

如果你小时候说“我要做博士”，别人听了，肯定会觉得你的话有点大，但只要你有毅力就做得到。同样的，当佛教徒发起菩提心，“我要将三界六道一切众生安置于佛果”，这个心再大不过了，但你发心后也进行佛教的修持，就一定做得到。

愿力不可思议。你们在读书阶段如果能为藏医学和藏文化发起大愿，同时也努力实践，我想很多事也并不是做不到的。

不过如果你指的是空话——只说不做的那种，说



了也没什么意义。

（八）问：我是来自藏药学的学生。您在《苦才是人生》里讲的无常和违缘的道理，对我的启发和帮助很大，请问您写这本书的初衷是什么？

答：《苦才是人生》的销量不错，听说很多人比较喜欢。在这本书里，一方面我讲了一些佛教道理，一方面也介绍了一些藏民族的生活习俗，寓言、故事都有。因为语言很适合现代人，也通俗易懂，所以谁看了都会明白一些人生真相。

问：就如何面对痛苦的问题，请您再开示一下。

答：最近我常说一句话："得失从缘、心无增减。"什么意思呢？当你想要得到某个对境而没有得到的时候，如果懂得"这与我无缘"，从而随缘放下，也就没什么执著了；当你生病失去健康的时候，如果想到"我的病是有因缘的"，也就可以释然了。

从另一个角度认识"痛苦"，会为你带来从未有过的感悟和平静。

（九）问：我是西南民族大学藏文系学生，我的

家乡在甘孜州。从整个世界来看，我们藏地的环境是非常圆满的，我们该如何保护自己的环境呢?

答：那天我下来的时候，见有很多汉地的车子正往上面去，说是“去马尔康，那儿环境好，度个周末”。

我们藏地的环境是很有魅力，但要保护它，一定要学习先进的知识和理念。现在整个世界被称作“地球村”，借鉴一些成熟的东西，应该是不难的。

问：有些藏族老师和学生排斥佛教，您怎么看?

答：这我也听说过，有人甚至说佛教是绊脚石，我听了非常难过。

我们整个民族哪一样不是来自佛教？不说佛经论典，你们学医的人，若否定佛教，不就等于否定《四部医典》？否定佛教，不就等于否定藏文的《诗词》乃至最初级的《三十颂》、《音势论》？

老师们不懂，学生们也跟着不懂，好像佛教真的阻碍了社会的进步和发展，多么颠倒。如果有人真的认为佛教不对，你到寺院和出家人辩论一下，我想用不了很长时间，一天下来你就清楚了。

现在全世界都认为藏传佛教和藏文化是稀世珍宝，你们年轻人正应该好好保护它，不要老想着往城里跑。只要大家齐心协力，所谓“众人抬，柴则轻”，就能够继承和弘扬这一文化，给世界带来利益。

（十）问：我是来自甘孜州炉霍县 2011 级的藏医班学生。佛教中有个偈颂：“欲知前世因，今生受者是，欲知来世果，今生作者是。”这个偈颂说明人有前世后世，而后世的心识是从前世的心识产生的，请问如何能证明这一点？

答：生命有前世后世，这是佛教的重要思想，用因明推理和科学实例，都可以证明这一点。

在藏地过去的传统里，没有人怀疑前世后世，现在有些年轻人受唯物论影响，开始否认它，而他们的主要观点，就是认为心识是从物质产生的。

怎么产生的？有人认为是从精血里产生的，有人认为是从大脑里产生的，也有人认为是从心脏里产生的……总之，是由地水火风等物质产生的。但这些不难破斥，法称论师《释量论·成量品》里就有分析，有三处详细建立了前世后世的存在。

如何建立？

我们简单地从身体上分析：这个身体，它是常有的，还是无常的？如果是常有的，那从它上面产生心识，就有恒有恒无的过失。如果是无常的，那是从它的部分中产生的，还是从总体中产生的？如果是从总体中产生，那当身体有残缺时，心识也应该跟着残缺，但实际并非如此；如果是从部分中产生，那因为身体是由无数微尘组成的，所以心识也应该有无数个，但也并非如此。

所以，用智慧一抉择就能发现：心识不是从身体产生的。对心识而言，身体只是俱有缘，而不是亲因或说近取因。

它的近取因是什么？是前面的心识。因为心识是明清的，这跟无情法的身体等任何物质都不一样，而这个心识要产生，它只能依靠前前心识的相续流动来生起，而绝不是物质。如果单单依靠物质就可以，那现在最顶级的科学家，用最尖端的技术，为什么连一只蚂蚁的生命都创造不出来？

当你了解到这一点，再去追溯今世最初那个心识

的时候，就会知道，它绝对是来自于前世的生命。

对于前世后世这个问题，其实科学界也是承认的，慈诚罗珠堪布的《前世今生论》里就引用了史蒂文森教授和塔克尔博士的许多案例，他们都是结合了科学思想，对这一命题作详细说明的。

塔克尔博士是史蒂文森教授的学生，他合集的许多有关前世后世的书，在当今西方国家产生了很大影响。书中讲述的都是真实案例，其中有很多人能回忆前世，对他们回忆起的那些人物或场景，科学家们用种种方式作了严谨证实，证实后他们认为：的确有前世后世。否则，就解释不通了。

在科学案例和因明推理面前，如果有谁还要怀



疑，那你最好到寺院找人辩论，不管你有什么理由，去辩论一下。辩论完了，我想你会承认的。

（十一）问：我是来自阿坝州若尔盖县的学生。因明学里讲到法相、名相和事相，在法相的安立上我有一点疑惑：比如说火，火的法相是“暖热”，但这样热水等事物就不相应了；推理中说“有烟必有火”，但火星有火却没有烟……诸如此类。当用一些新的事物或名词作比喻时，这种安立是否还成立？

答：法相、名相、事相，这在《释量论·第一品》、《量理宝藏论·第八品》中都有细致阐述。

关于法相的安立，最主要的一点：它是在种类上安立的，不是在一些个别法上安立的。

比如，人的法相是“知言解义”，那意识不全的人或刚出生的婴儿，是不是就不是人了？没有这个过失。因为法相安立在种类上，种类上周遍，也就周遍于名相了。火的法相是“暖热”，热水也有暖热，那它是不是也是火？当然不是，因为这是非同类事物。

总之，法相如果是从个体上安立，就会有不遍的过失。比如说人，要是你分开安立，就有西方人的法

相、南方人的法相……这样就有法相无量的过失。所以，一定要从种类上安立，这样不会有过失。